Febbraio 2013 € 4,00 IT

LA CUCINA ITALIANA

dal 1929 il mensile di gastronomia con la cucina in redazione

IL MESE DEI DOLCI

16 idee fritte, al forno e in padella per un goloso Carnevale

Chiacchiere con mousse al caramello a pag. 71

Benessere all'arancia

Lo chef Moreno Cedroni ha cucinato per noi 5 ricette a tutta salute

GRANDE CUCINA SULLA NEVE

Alto Adige e Valle d'Aosta: due menu stellati a confronto

www.lacucinaitaliana.it

P.I. SPA SPED. IN A.P. D. L. 353/03 ART 1, COMMA 1, DCB VR - ITALIA € 4,00 - AUSTRIA € 8,80 - BELGIO € 7,30 - GERMANIA € 9,00 - PORTOGALLO € 7,25 - LUX € 6,90 - PRINC. DI MONACO/CORSICA € 10,00 - SLOVENIA € 8,30 - SPAGNA € 7,50 - SVEZIA SEK 95,00 - CANTON TICINO CHF 9,10 - SVIZZERA CHF 9,90 - U.K. GBP 7,50

tutte le ciambelle

forma ciambelle
con pinza DELÍCIA

La cucina è la tua passione? Nel nostro assortimento di oltre 2.000 prodotti troverai un'infinità di accessori che ti aiuteranno ogni giorno, nella preparazione dei piatti più semplici o dei menu per le grandi occasioni. In Tescoma abbiamo tutti gli ingredienti giusti per le tue ricette.

Paolo Paci
commenta le notizie dal mondo dell'enogastronomia, racconta la vita della redazione e dialoga con i lettori. Seguitelo su: www.lacucina italiana.it/paoloblog

Cucinare per amore

Mi considero una persona *mediamente* romantica. Ma se mi si obbliga a fare una scelta di campo: San Valentino o Carnevale... be', scelgo senza dubbio il secondo. Anche i miei figli, che sono un po' orsi come me, alle loro fidanzate propongono più volentieri una festa in maschera che una cenetta a lume di candela. Il motivo? Una cena tête-à-tête, anche estemporanea, vale tutto l'anno. Anzi, se la proponiamo "fuoristagione" è anche più inattesa, più romantica. Mentre chiacchiere e frittelle, se non ora quando?

Il fritto, lo diciamo sempre, nella nostra dieta deve ricorrere con moderazione. Ma se si usa l'olio giusto (arachide) alla giusta temperatura, ce lo possiamo concedere e, *semel in anno*, pure in abbondanza. Perché sfido chiunque ad assaggiare "solo una" delle chiacchiere con mousse al caramello che proponiamo nella sezione dolci (da pag. 68), o un solo tortello al caffè con crema di mandorle, un solo spicchio di mela in pastella con arance piccanti. E passando alle altre sezioni del nostro Ricettario, quante frittelle di cavolfiore in pastella, quante crocchette di ceci e manzo, quanti spiedini di vitello al sesamo, tutti fritti, croccanti e profumati, potremo mangiare? Al nostro buffet di Carnevale, con mogli e mariti, figli e, perché no, anche relative fidanzate (o fidanzati), io dico che ne mangeremo tanti.

Archiviato anche questo Carnevale, può darsi che per molti di noi il problema si riproponga. Ho controllato sul calendario: martedì grasso cade il 12 febbraio. E inevitabilmente, due giorni dopo, ecco che arriva San Valentino, e una moglie, un marito, un fidanzato ci aspetteranno al varco. Cena romantica, regalino, mazzo di rose? Decidete voi cos'è meglio. Su questo numero trovate qualche spunto, non solo gastronomico, nelle Idee (a pag. 14) e nella sezione Cibo per la mente (a pag. 130). Se abitate a Milano, potete prenotare un tavolo per due in uno dei nuovi ristoranti che abbiamo provato per voi (a pag. 122). Altrimenti, festeggiate in casa. Magari con uno dei dolci in stile anglosassone che la bella Nigella Lawson ci ha regalato (a pag. 96). Io, personalmente, farò così: cucinerò per mia moglie. Perché cucinare per qualcuno (e non solo a San Valentino) è il più bel gesto d'amore.

Paolo Paci

Per scrivere alla redazione: cucina@lacucinaitaliana.it / Piazza Aspromonte 15, 20131 Milano

illustrazioni Karin Kellner/2DM

SETTE BAMBINI VIVACI & GLI SPAGHETTI AL DENTE

UN GIORNO, POCO dopo che i Rummo avevano messo a punto il metodo Lenta Lavorazione®, il capofamiglia consultò l'orologio e disse: "È il momento di condurre una ricerca di mercato. Ci aiuteranno i Bellachioma di Via dei Mulini: ben sette figli e il cane che abitano sotto lo stesso tetto! La moglie è una cuoca come tante, che mette a tavola dei bambini di buon appetito e un marito che rientra dal lavoro stanco morto e con lo stomaco vuoto... È proprio la famiglia ideale per la nostra ricerca".

I Bellachioma accolsero con entusiasmo l'omaggio di pasta Rummo e si impegnarono a trattarla come trattavano di solito la pasta. La sera stessa fu deciso di preparare gli spaghetti. La signora li mise sul fuoco e si allontanò, come sempre. Alle prese con tutti quei figlioli, non poteva certo fare tanta attenzione ai tempi di cottura! Ma quella sera avvenne un prodigio: tutti i bambini, ma proprio tutti, poterono gustare un bel piatto di pasta *al dente,* provando una tale sensazione di benessere che andarono a letto senza fare capricci.

Il signor Bellachioma tornò a casa che era buio e la sua porzione di pasta lo attendeva, già condita, nella pentola. Appena ebbe udito il cane abbaiare festosamente, la moglie andò a riscaldarla. Lui si mise a tavola davanti a un piatto fumante e alla prima forchettata si accorse — con grande sorpresa — che la pasta era ancora *al dente.*

Così andò il giorno dopo e i giorni seguenti. Così va ancora oggi. E questa è la storia di una *grande* pasta.

sommario febbraio 2013

27 Cosa sono i fattori antinutrizionali?

87 Arance a tutto benessere

75 Invito a pranzo sulle Alpi

122 Nuovi locali a Milano

96 Dolcissima Nigella

44 Ricettario: gli antipasti

illustrazioni Sanna Mander/Pekka, Karin Kellner/2DM

6 menu per febbraio

Per i palati più esigenti, per chi fa i primi passi in cucina, per gli amanti del pesce, per i vegetariani: ecco i migliori abbinamenti studiati dalla redazione, gustosi ed equilibrati

SCELTE DA GOURMET

È GIOVEDÌ GRASSO!

Il menu speciale

APERITIVO CON SPUNTINO

VEGETARIANO

INVITO PER SAN VALENTINO

MARINARO AROMATICO

42 RICETTE SENZA GLUTINE E VEGETARIANE

L'indice dello chef

Ogni piatto è realizzato nella cucina di redazione, senza alcun artificio, come se fosse fatto a casa. E dopo lo scatto fotografico viene sempre assaggiato

SEGUI I NOSTRI VIDEO
www.lacucinaitaliana.it/video

LEGENDA

Impegno
- ○ FACILE
- ○○ MEDIO
- ○○○ PER ESPERTI

Ricette speciali
- ◖ Senza glutine
- ▼ Vegetariane

Oggi per domani
- ● Piatti che si possono realizzare in anticipo, interamente o solo in parte (come suggerito nelle ricette)

Volete scoprire le ricette classiche dei dolci di Carnevale?

🔵 Partecipate ai nostri corsi presso la Scuola de La Cucina Italiana, a partire dal 4 febbraio 2013. Prenotazioni: www.scuolacucinaitaliana.it

FARE, SCOPRIRE, ASSAGGIARE, ACQUISTARE

le idee febbraio 2013

Cioccolatini a forma di cuore: per San Valentino, in Italia li preparano 6 pasticcerie su 10. Ma il primo a confezionarli fu un confettiere inglese: Richard Cadbury, di Birmingham, che vendette la sua prima scatola il 14 febbraio 1868.

Regali, dolci e fiori corrispondono ad altrettanti imballaggi. Negli USA, l'anno scorso, la festa dell'amore ha prodotto 34 milioni di tonnellate di rifiuti. A San Valentino, il nostro amore va anche alla natura, nel segno del riciclo e della raccolta differenziata.

Per il 14 febbraio nel mondo gli innamorati spendono oltre 750 milioni di euro in dolcetti. Ciascuno in media ha 50 calorie. Ma bastano 2 minuti di baci per perderle: è stato infatti calcolato che baciando si bruciano 26 calorie al minuto.

L'AMORE SERVITO SU UN VASSOIO D'ARGENTO

Una romantica cenetta a casa. Per la sera di San Valentino la sceglie il 37% delle coppie: di queste, il 35% compra piatti pronti e il 9% ingaggia uno chef a domicilio, ma un buon 41% di uomini si dichiara felice di cucinare per la sua innamorata. Il 78% dei moderni fidanzati considera poi fuori moda i regali effimeri e inutili, mentre apprezza quelli che rendono più piacevole ed emozionante la serata. Ne cercate uno?

Un "Ti amo" inciso e servito su un vassoio d'argento non è labile e di certo è coinvolgente. Ci ha pensato Christofle con il vassoio Graffiti (280 euro). www.christofle.com

foto Riccardo Lettieri, Vincent Thibert

CONFEZIONE PER COLLEZIONISTI

Baci indimenticabili

Fu Luisa Spagnoli a inventare i Baci nel 1922 per recuperare gli scarti di granella di nocciola.

Gli innamorati, oltre che di baci veri, sono golosi di quelli di cioccolato. Perugina li produce dal 1922, oggi al ritmo di 1500 al minuto. E da sempre li avvolge in cartigli con frasi d'amore di poeti, filosofi, letterati e anche anonimi. Ed è più facile che l'azienda resti senza cioccolato (dal Ghana arriva l'allarme: fa troppo caldo, la produzione di cacao è in calo) che senza cartigli, se è vero che "al tocco dell'amor tutti diventano poeti", come dice quello firmato da Platone. Per i suoi 90 anni l'azienda ha creato una confezione di Baci da anniversario (13 euro) e un album per collezionare cartigli (22 euro).
www.baciperugina.it

UN CUORE GRANDE

Se volete sbalordire, presentatevi con questo grande cuore (pesa 300 grammi) di cioccolato gianduja fatto da Domori con cacao di Tanzania e nocciole Piemonte. Andate sul sicuro, perché come dice lo scrittore americano John Tullius "nove persone su dieci amano il cioccolato, la decima mente". E sarete invitati a restare: la confezione ha infatti due cucchiaini con cui condividere dolci sensazioni.
www.domori.com

IL TÈ E LE ROSE

Ha aperto a Milano, in piazza XXV Aprile 12, la Boutique del tè Dammann Frères, la più antica casa del tè francese. Lì potete trovare la miscela Amore (14,90 euro), un mix di tè nero, petali di rosa e fiori di viola, aroma di mandorle tostate, eliotropio, cioccolato, oli essenziali di bergamotto e una nota di pepe. Ammaliante.
www.dammann.fr

MI ALZO E TI PENSO

Perché la vostra metà vi pensi fin dalla prima colazione, Miriam Mirri ha creato per Alessi questa tazza in bone china. La designer bolognese, affezionata alle forme a cuore, ha anche progettato il packaging con una fascetta esterna su cui è possibile scrivere una dedica. Per fare di una semplice tazza il regalo per un'occasione speciale. A partire da 16 euro.
www.alessi.it

DOLCI DICHIARAZIONI

Bonbon d'amour

La propria foto o quella di coppia con dedica: un regalo classico, quasi banale. Che diventa divertentissimo se foto e dedica sono miniature stampate su confettini M&M's. Si ordinano sul sito dedicato, seguendo le istruzioni. La confezione di 400 bonbon stampati costa 36,50 euro più qualche euro per la spedizione.
www.mymms.it

foto Riccardo Lettieri, Christian Creutz

Davide Crippa, Barbara Di Prete e Francesco Tosi, i tre designer di Ghigos Ideas.

Sfilando o infilando le asticelle si fa posto a ogni tipo di contenitore.

3 DOMANDE A GHIGOS IDEAS

Giochiamo con l'olio e l'aceto

Ghigos Ideas è un gruppo di designer, nato a Monza nel 1998. Tra gli ultimi progetti, Opera Aperta è un set olio-aceto che può accogliere contenitori di qualsiasi forma e dimensione.
Come è nata l'idea? Con la legge che impone ai ristoranti di usare olio e aceto confezionati, invece che ampolle con prodotti sfusi, di origine non controllabile. Questo set risponde all'esigenza di chi usa bottiglie ogni volta diverse. È prodotto da un'azienda del distretto del lago d'Orta, dove da oltre due secoli si producono casalinghi.
Un set solo per i ristoranti? Opera Aperta, lo dice il nome, è pensata anche per il mondo domestico; può persino diventare una mini scultura da centrotavola.
Qual è il suo valore aggiunto, rispetto a un set tradizionale? La semplicità di utilizzo e il suo aspetto ludico. Opera Aperta, in fondo, è un gioco di costruzione.
www.ghigos.com www.sto.it

L'AGENDA

8-11 febbraio
Golositalia
Alla Fiera di Brescia per un pubblico professionale e privato fiera dell'enogastronomia italiana e delle attrezzature.
www.golositalia.it

9-11 febbraio
Milano Food & Wine Festival
A Milano Congressi grandi vini e grandi chef insieme per la seconda volta all'insegna del gusto e della qualità.
www.foodwinefestival.it

24-25 febbraio
Sestri les vins
Evento dedicato alla vinificazione naturale di oltre 40 viticoltori italiani ed europei al Convento dell'Annunziata di Sestri Levante.
www.vinnatur.org/sestri-les-vins

COFANETTO ENOMUSICALE

Cinque note di vino

Il vignaiolo salentino Giovanni Guarini e il polistrumentista Luca Chiaraluce hanno sognato di tradurre il vino in musica. È nato così Pentagrappoli, un cofanetto con cinque vini dell'Azienda Agraria Duca Carlo Guarini e un CD con altrettante composizioni originali per pianoforte, contrabbasso, batteria e tromba di Luca Chiaraluce. Si ordina direttamente in azienda (tel. 0836460288) al costo di 55 euro, consegna inclusa.
www.ducacarloguarini.it

SMERALDINO E NUOVO

Esordio in piazza XXV Aprile 1, Milano, per il Nuovo Smeraldino (tel. 026595815), bistrot moderno dedicato al pesce che Spontini Holding fa succedere allo storico Smeraldino, conservandone il nome. Preparazione al momento di crudi e proposte di pesce di giornata solo pescato, selvaggio e mai di allevamento.
www.nuovosmeraldino.it

FORME E COLORI PER ORGANIZZARE LA FESTA

Lo scherzo è servito

La caffettiera dell'uomo pipistrello, il lunch box da costruire con i mattoncini Lego, i vassoi da portata che corrono sulla tavola come macchinine, il carretto d'altri tempi con cui fare i popcorn. Oggetti da bambini, che fanno impazzire i grandi. E adesso che arriva Carnevale, è il momento giusto per regalarli o farseli regalare.

1

LUNCH BOX DI PETER PAN

L'azienda dei mattoncini Lego sa che i suoi collezionisti non sono solo bambini, ma anche adulti Peter Pan. E per l'ora del pranzo degli uni e soprattutto degli altri ha creato questo lunch box. In più misure e colori, a partire da 2,49 euro.
www.lego.com

2

UN CAFFÈ PER BATMAN

Per sorridere fin dal mattino, una caffettiera dedicata ai fan dell'uomo pipistrello. Ispirandosi al Cavaliere Oscuro nato dalla fantasia di Bob Kane e Bill Finger, l'ha prodotta Accademia Mugnano. Da 1 e 3 tazze (19,90 e 24,90 euro).
www.accademiamugnanostore.com

3

POPCORN PER TUTTI

Si chiama Old Fashioned la macchina ad aria calda di Howell (14,90 euro), che senza utilizzare olio in pochi minuti trasforma fino a 1 kg di semi di mais in tanto popcorn. Sotto le forme vintage, nasconde un tappo dosatore.
www.howell.it

4

IL TAPPO COL TRUCCO

Si chiama PopSome Candy & Nuts e a vederlo così sembra un normale contenitore per dolcetti a chiusura ermetica. Il tappo in silicone, però, si alza e diventa un pratico cono dosatore. Prodotto da Vacu Vin, ha vinto il Red Dot Award 2011.
www.vacuvin.com

5

VASSOI SEMOVENTI

Per un aperitivo o un piccolo buffet, organizzatevi mettendo tutto quello che serve in tavola su questi vassoi e taglieri Kart, in legno su ruote. Li ha disegnati Ed Carpenter per il marchio Y'a pas le feu au lac. Da 29,20 a 72,50 euro acquistabili su
www.madeindesign.it

6

BONTÀ DI BRONTE

Allegro colore per i dolci di Carnevale: il verde dei pistacchi che crescono a Bronte, dove la pasticceria artigianale Vincente Delicacies li ricopre di finissimo cioccolato bianco o li lavora in crema spalmabile. Entrambe le versioni in confezioni da 6 euro.
www.vincentedelicacies.com

foto Riccardo Lettieri

A ROMA, DUE FORNI GOURMAND

Alta cucina e pane quotidiano

A Roma hanno aperto in contemporanea due forni speciali. Il primo è il Romeo Chef & Baker (nella foto), un ristorante che sembra una galleria d'arte, in via Silla 26/a. Un matrimonio ideale tra il pane, la pizza e la gastronomia firmati da Alessandro e Pierluigi Roscioli e la cucina di Cristina Bowerman (1 stella Michelin con Glass Hostaria), che qui propone una formula bistronomica. Da provare il menu Solo con le mani. Sembra invece una boulangerie parigina il Panificio Bonci, in via Trionfale 36. Ma accanto ai pani a lievitazione naturale fatti con farine macinate a pietra, ai dolci e ai croissant, Gabriele Bonci ha voluto anche una cucina. Da provare gli hamburger e i panini a metro.
www.romeo.roma.it

CIOCCOLATINI DA PASSEGGIO

Li hanno creati l'artista Rita Lintz e La Molina, azienda di eccellenza italiana nella lavorazione del cioccolato. Si chiamano Fringes, frange, tema ricorrente nelle opere dell'artista newyorkese, abituata a lavorare con stoffe, stracci e indumenti. In diversi cioccolati (bianco, al latte, fondente), in più forme e gusti (ribes nero, sale di Guérande, caramello...), sono stati creati per essere gustati passeggiando. Così, scrocchiano sotto i denti come uno snack e hanno packaging da comodo take away o piccole confezioni a tema come il teatrale Gothic della foto.
www.lamolina.it

GRANDE, GROSSO E GENTILE

Uno spaghetto così non si era ancora visto. Con il diametro di 2,7 millimetri, il massimo in commercio, si merita il suo nome: SpaghettOne. Trafilato al bronzo, è fabbricato dal pastificio Gentile di Gragnano con grano duro Senatore Cappelli, varietà d'altri tempi a rischio di estinzione ma reintrodotta in alcune regioni. Uniche istruzioni per l'uso, preparare l'acqua in tempo: SpaghettOne cuoce tra i 15 e i 17 minuti.
www.pastagentile.it

L'ARTE DEL PANINO

Pagine imbottite di sapore

Dal semplice pane, burro e acciughe al sorprendente salmerino, ginepro, *mugolio* e santoreggia, un panino non è mai a caso: il sapido deve essere compensato dal dolce, la forza dalla morbidezza... con giochi di sapore che interagiscono secondo la logica raffinata che presiede a ogni regia. Si legge nel libro *Il Pan'Ino* (M. Teresa Di Marco e Alessandro Frassica, Guido Tommasi Editore,19,90 euro): in ogni pagina una ricetta, semplice, divertente e squisita.
www.guidotommasi.it

foto Riccardo Lettieri

Friggere è un gioco da ragazzi

Però bisogna utilizzare gli strumenti giusti, che spesso sono anche semplici ed economici. Ecco tutto quanto serve per fare ad arte i dolci più amati del Carnevale

La pinza serve per intingere le ciambelle ancora calde nello zucchero semolato oppure nella glassa o nel cioccolato fuso.

La schiumarola è indispensabile per scolare il fritto dall'olio bollente e accomodarlo sulla carta assorbente prima di servirlo.

In plastica colorata, taglia ciambelle perfette con estrema facilità.

FORMACIAMBELLE SCHIUMAROLA E PINZA
Tescoma

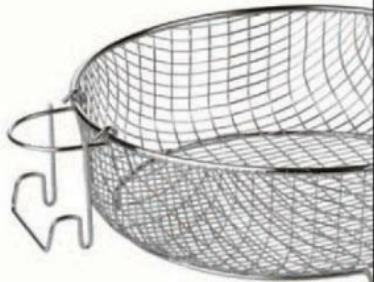
Ecco quello che serve per fare ciambelle a regola d'arte: l'accessorio per tagliarle (ø 8 cm), la schiumarola in filo di acciaio inossidabile (lunghezza 36 cm) per scolarle e la pinza per intingerle e glassarle. Prezzo: formaciambelle +pinza € 7,90, schiumarola € 14,90 www.tescomaonline.com

SPARGIZUCCHERO
Pedrini

Il barattolo spargizucchero è ideale per completare le frittelle avvolgendole in una nuvola di zucchero a velo. Di acciaio inox con il coperchio in polipropilene, ha una capacità di 250 g. Tutte le parti si possono lavare in lavastoviglie.
Prezzo: € 5,90
www.pedrinistore.com

PARASPRUZZI
Fissler

Per una frittura croccante senza schizzi di olio. Basta agganciare il paraspruzzi Clippax, universale quindi adatto a tutte le pentole, in questo modo il piano cottura resta sempre pulito. Realizzato in acciaio inox 18/10, si può lavare in lavastoviglie.
Prezzo: € 39,24
www.fissler-italia.it

CESTELLO
Fissler

Di filo di acciaio. Per immergere qualsiasi tipo di frittelle nell'olio bollente e scolarle in modo pratico in un colpo solo. Lo stesso cestello è adatto anche per la cottura a vapore e da usare nella pentola a pressione a cui si può abbinare.
Prezzo: € 12,62
www.fissler-italia.it

CONETTI E STICK
CHS Group

Conetti di carta a due strati o di foglia di bambù e stick di bambù per servire e mangiare le frittelle ancora calde senza scottarsi e senza ungersi le mani. Sono disponibili in diverse forme e dimensioni.
Prezzo: per 12 conetti a partire da € 4,94, per gli stick a partire da € 0,79 cad.
www.chsonline.it

Perfetti per

servire

tutti i tipi di fritti, dolci e salati, in modo semplice ma elegante

I SEGRETI DEL FRITTO PERFETTO

Friggere vuol dire immergere gli alimenti in un grasso caldo (150-190 °C) e scolarli solo quando sono dorati fuori e cotti dentro: la superficie esterna di ciò che si frigge si disidrata a causa dell'alta temperatura formando una "corazza" impenetrabile, mentre l'interno (che non dovrebbe raggiungere mai temperature oltre i 90 °C) resta tenero e succulento. La temperatura ideale per le frittelle è tra i 160 e 170 °C: è utile quindi uno strumento che calcola le differenze anche di un solo grado, come il termometro TFA a sonda in acciaio inox e resina.
Prezzo: a partire da € 45
www.schoenhuber.com

MESTOLO A IMBUTO
Küchenprofi

Imbuto in acciaio inox per fare le frittelle *strauben*. Il manico è lungo per non dover stare troppo vicini alla fiamma mentre si lascia colare il composto attraverso il foro direttamente nell'olio bollente. Gli *strauben* sono tipiche frittelle a girella del Sud Tirolo; pare che il significato del nome, "disordinato", derivi dal tedesco antico.
Prezzo: € 23,70
www.schoenhuber.com

foto di Riccardo Lettieri

Le belle coste dei nostri nonni

Verdure saporite, di strane tinte. Uve antiche, ma inadeguate ai filari. Polli di gran razza, ostinatamente ruspanti. Tutti rischiano l'estinzione. Ma qualcuno li sta salvando. E con loro un'intera tradizione gastronomica

TESTO ALICE DUTTO

A tavola con il cibo dei nostri nonni: un pollo ruspante avvolto in coste dal gambo rosso, una crostata di marmellata di uva da pergola e una salsina di mela di montagna. Il tutto innaffiato con un Lambrusco nero. Si può ancora cenare in questo modo? Difficilmente, perché gli ingredienti citati stanno scomparendo.

In Italia delle oltre 30 mila piante commestibili a disposizione in passato oggi ne portiamo in tavola appena una trentina. Un impoverimento della nostra cucina che condanna all'oblio non solo certi alimenti ma anche i saperi e le tradizioni che li accompagnano. Qualcuno però resiste. Sono piccoli agricoltori e fondazioni che hanno fatto del recupero della biodiversità locale e della tutela dei semi e degli animali da cortile rari la propria battaglia, regalando ai prodotti dimenticati una seconda giovinezza.

Il pollo troppo bello e ruspante

È proprio grazie a un progetto di conservazione che oggi possiamo ancora fare arrosto il pollo Ancona, una delle razze ovaiole antiche più scenografiche: piumaggio nero pagliettato di bianco con riflessi verde-metallico, ali grandi e coda folta. Razza rustica, leggera e selvatica, preferisce vivere all'aperto e spesso si appollaia sui rami

In questa pagina
Il pollo Ancona, bello, ma non adatto all'allevamento industriale.
A sinistra
Le coste arcobaleno dell'azienda Bio Baj di Cantello (www.biobaj.it).

degli alberi. Si adatta a ogni clima e controbilancia la minore produzione di uova (uno al giorno nelle stagioni più calde) con una bassa mortalità. Caratteristiche che la rendono particolarmente adatta per l'allevamento biologico, ma allo stesso tempo altrettanto inadeguata a quello industriale. E proprio per questo l'interesse nei suoi confronti è progressivamente calato. L'Università di Perugia dal 2009 collabora con la Regione Marche per reintrodurlo nel territorio d'origine.

La patata che stinge bollendo

A Cantello, un paese in provincia di Varese, si coltiva invece con determinazione un tubero bitorzoluto e bluastro: la patata blu di Svezia. Farinosa e versatile in cucina, è ottima fritta come in purè. "Per evitare che la tinta vada persa durante la cottura non bisogna però bollirla", confida Federica Baj dell'azienda agricola biologica Bio Baj di Cantello. La particolare colorazione di questa patata è data da una straordinaria presenza di antocianine, potenti antiossidanti. "Le persone sono sempre incuriosite quando la vedono", spiega Federica Baj, "però poi ritengono che il costo sia eccessivo. Bisogna spiegare che il prezzo più alto di quello di una normale patata è dovuto a una resa bassa e al seme particolarmente caro". Nell'azienda si possono acquistare anche le insolite e gustose bietole dal gambo rosso o giallo, colorazioni che, curiosamente, compaiono solo con la maturazione.

La vite abbandonata perché non sta in fila

Spesso l'abbandono delle varietà è dovuto al rinnovamento delle tecniche di coltura. Come nel caso dell'uva termarina: la vite che la produce è rampicante e in passato veniva piantata a pergolato o contro i muri delle case. Ma con l'avvento dei vitigni moderni organizzati in filari, la sua coltura è stata progressivamente dismessa. Un vero peccato, perché questa particolare varietà di uva rappresenta un pezzo di storia della zona tra Reggio Emilia e Mantova. È rossa, senza semi, molto dolce e con acini mignon come mirtilli: l'intero grappolo può stare nel palmo di una mano. All'agriturismo Bosco del Fracasso, in provincia di Reggio, viene usata per preparare una conserva del tempo dei nonni. Racconta la titolare Anna Brevini: "Sgraniamo gli acini a mano e li facciamo cuocere senza aggiunta di zucchero, finché il succo si caramella e si condensa. La tradizione vuole che questa marmellata venga utilizzata per farcire i tortellini di Natale, biscotti di pasta frolla ripieni e fatti al forno o fritti. Ma è anche ottima come topping per formaggi".

Il Lambrusco dei professori

Insieme ad altre 42 diverse varietà, l'uva termarina serve a produrre il Lambrusco Vigna Migliolungo, un vino che ha rischiato di scomparire perché le cultivar principali con cui è prodotto non sono state inserite nei Disciplinari dei Lambruschi Dop. È stato salvato dall'iniziativa di due insegnanti dell'Istituto tecnico agrario Antonio Zanelli di Reggio Emilia che, insieme alla Cantina di Arceto, sono riusciti a recuperare alcune vigne antiche della scuola. "Il risultato è un Lambrusco Igp decisamente diverso dagli altri. Nero, più che rosso, è più vinoso e imponente e il gusto presenta note di prugna, agrumi maturi e legni verdi", dice Luca Tognoli, l'enologo della Cantina. "Dal 2002 ne produciamo 13-14 mila bottiglie all'anno e le vendiamo a un costo di produzione di 4,5 euro a bottiglia".

La mela col nome acido e la polpa dolce

C'è chi invece, attraverso le specie antiche, vorrebbe ridare impulso all'economia locale. Si tratta del progetto Frutta antica d'Irpinia, finanziato dalla Regione Campania e dal Cra di Caserta. Nel 2011 è stato realizzato il primo campo di orientamento in cui sono state piantate oltre 180 piante e molte aziende agricole, anche internazionali, si sono dimostrate interessate a far diventare i frutti parte integrante della loro produzione.

Una delle protagoniste dell'iniziativa è la mela zitella, tipica delle zone collinari tra Molise e Campania. In questo caso la causa del declino non è la resa: la pianta infatti è molto produttiva, ma non ha retto la competizione con le grandi coltivazioni del Trentino. La mela zitella ha buccia sottile e liscia, di colore giallo con sfumature rosse; è rotonda, di media grandezza e un po' schiacciata ai poli; ha polpa bianca croccante e succosa, dolce e aromatica. Si dice che il nome derivi dall'abitudine che avevano le giovani spose di regalarne una alle ragazze ancora senza marito, altri sostengono che si riferisca alla maturazione tardiva del frutto, quando le altre mele erano ormai state raccolte. Svuotata e riempita di olio di gelsomino, anticamente era usata come candela per profumare la casa.

Un patrimonio che vale di più del turismo

Secondo la Confederazione Italiana Agricoltori, adeguatamente valorizzate le piante rare potrebbero generare un giro d'affari di 11 miliardi di euro, più del doppio di quello del turismo enogastronomico italiano. Ma se risuscitare piante o animali dimenticati può essere relativamente facile, la vera sfida è farli uscire dalla dimensione di nicchia e dare loro un vero sbocco sul mercato.

SPECIE DA SALVARE (SUL BALCONE)

Per garantire la sopravvivenza delle specie rare basta avere un po' di esperienza e almeno un vaso sul balcone. Grazie agli enti che lottano per la difesa della biodiversità locale, ognuno può diventare un custode di semi. Il meccanismo è semplice: una volta diventati soci, si riceve ogni anno un kit di semenza selezionata. A fine stagione si deve restituire un quantitativo doppio rispetto a quello che si è avuto in prestito. A loro volta i semi riconsegnati vengono affidati ad aziende agricole che li mettono a frutto. "L'impegno dei soci custodi è importante", dice Adalberto Salvatore Sironi dell'associazione Civiltà Contadina (www.civiltacontadina.it). "Essere conservatori di semi richiede preparazione. Per questo abbiamo pubblicato diversi manuali di supporto e promuoviamo corsi". Il processo di tutela si realizza anche per gli animali. Nel caso del pollo Ancona, per esempio, ci si può mettere in contatto con la Cascina del Vento (www.cascinadelvento.com), in provincia di Alessandria, per farsi spedire a casa le uova fecondate e, una volta schiuse, allevare i pulcini.

Vuoi un Ragù davvero da sogno? Ti serve il burro giusto.

E il burro giusto è quello chiarificato,
perché per preparare un sugo da sogno bisogna iniziare da un soffritto sopraffino.
Non a caso i grandi maestri chef usano il burro chiarificato perché,
privo della maggior parte di acqua, proteine e carboidrati,
è ideale per soffriggere e in più ne basta molto meno:
per questo è una scelta giusta per piatti a cinque stelle.
E oggi Prealpi te lo propone anche a ridotto contenuto di colesterolo.

Prealpi. Ottima scelta.

Il giardino delle insidie

Bellissimi i germogli di patata... ma tossici. Così come i semi di mela, le noci moscate e alcuni legumi. Molti degli alimenti che consumiamo quotidianamente contengono i cosiddetti "fattori antinutrizionali": ecco come neutralizzarli

TESTO GIORGIO DONEGANI E CRISTINA TURATI

foto ddp Images

ALIMENTI SICURI IN 10 CONSIGLI

1. Pane integrale, meglio quello a lievitazione naturale
I cereali integrali contengono l'acido fitico, una sostanza che ostacola l'assorbimento di minerali importanti come il calcio e il ferro. Nel pane a lievitazione naturale, a differenza di quello con lievito industriale, l'acido fitico viene quasi completamente distrutto.

2. Pesce crudo, mai abbassare la guardia
Se volete godervi il sushi scegliete ristoranti di buon livello ed evitate il *fucu*, un tipo di pesce palla che contiene la ciguatossina, una della più letali tossine conosciute. Solo pochi cuochi sono capaci di renderlo sicuro e abilitati a servirlo. Ma perché rischiare?

3. Caffè e tè sono da bere senza latte
Nel tè e nel caffè si trovano sostanze antiossidanti (tannini) che si legano al calcio del latte. Risultato? Aggiungendo il latte a tè e caffè, i tannini perdono efficacia e il calcio non viene ben assorbito.

4. Fave, per alcuni sono un veleno
Innocue per la maggior parte delle persone, le fave sono pericolose per i soggetti che soffrono di favismo, una condizione per cui stanno malissimo se consumano questi legumi, anche cotti. Per loro l'imperativo è evitare le fave in modo assoluto.

5. Cicerchie, cereali di moda ma da usare con cautela
Un consumo molto frequente di cicerchie (oggi tornate di moda) può produrre la sindrome conosciuta come latirismo: debolezza delle gambe, rigidità e tremori ai muscoli. Basta non esagerare per evitare ogni problema e gustare questo legume prelibato.

6. Fagioli, se cotti a lungo danno meno inconvenienti
Il raffinosio e lo stachiosio presenti nei fagioli non sono vere sostanze antinutrizionali, ma danno effetti poco piacevoli perché fermentano nell'intestino producendo gas. Il modo per limitare l'inconveniente? Passare i fagioli, cuocerli con erbe aromatiche come l'alloro e il rosmarino, consumarli preferibilmente con i cereali.

7. Cereali integrali, attenzione ai residui di pesticidi
La presenza di fitati nei cereali integrali non è l'unico loro problema: la parte esterna del chicco (che viene rimossa raffinandoli) è quella in cui si concentrano eventuali residui di pesticidi. In quelli di coltivazione bio questo rischio non esiste.

8. Pomodori, sono da mangiare belli rossi
Nei pomodori verdi si possono concentrare quantità piuttosto significative di solanina (la stessa tossina delle patate inverdite), mentre i pomodori rossi non solo ne contengono pochissima, ma forniscono anche ottime dosi di licopene, un prezioso pigmento antiossidante.

9. Verdure a foglia, non bisogna dimenticarle in frigo
Per avere il massimo della qualità tutti gli ortaggi dovrebbero essere consumati al più presto. A maggior ragione le verdure a foglia come spinaci e bietole. Contengono quantità significative di nitrati, che con il passare del tempo si trasformano in nitriti, nocivi per la salute.

10. Che sia fresca anche la frutta... secca
Alimento eccellente sotto molti punti di vista, la frutta secca ha due punti deboli: i grassi buoni che contiene tendono a irrancidire col tempo e, se assorbe umidità, può sviluppare muffe produttrici di micotossine nocive. Per rimediare, scegliere prodotti "giovani" (le noci dell'annata in corso) e conservarli in luoghi asciutti.

Giorgio Donegani
Alimentarista, scrittore e docente, è presidente di Food Education Italy, Fondazione italiana per l'educazione alimentare.

Lo sappiamo: carne e pesce sono nutrienti perché ricchi di proteine; verdura e frutta sono indispensabili per l'apporto di vitamine, sali e fibre; i cereali sono preziosi per l'energia che forniscono con l'amido. Ma tra gli alimenti, come tra gli uomini, nessuno è perfetto! Sono tanti infatti i prodotti che, a fianco di preziosi principi nutritivi, contengono sostanze che per il nostro organismo sono potenzialmente nocive. Non parliamo di veri e propri veleni, quelli lasciamoli nei funghi o nelle conserve andate a male. Ci riferiamo invece ai cosiddetti "fattori antinutrizionali". Il nome tecnico è già indicativo della loro azione: sono composti che, una volta introdotti nell'organismo, interferiscono negativamente con i meccanismi della nutrizione. Alcuni rallentano la digestione, altri rendono difficoltoso il lavoro dell'intestino che non riesce ad assorbire elementi vitali, altri ancora si rivelano addirittura tossici e, se ingeriti in quantità sufficiente, possono procurare veri e propri malanni.

Tutto ok, con un po' di tecnica e di attenzione

Non è comunque il caso di farsi prendere dal panico: il nostro regime alimentare è in genere sufficientemente variato da evitare il rischio di malattie serie per queste cause, come invece succedeva in tempi neanche lontani e tuttora accade in paesi meno sviluppati del nostro. Tuttavia, visto che tra additivi, pesticidi e germi vari sono già tanti i problemi legati alla salute alimentare, un po' di attenzione a scegliere i cibi che contengono meno sostanze antinutrizionali e a impiegare le tecniche di cucina che ne riducono gli effetti non può che rivelarsi utile.

Il legume si purifica nell'acqua

Mangiate più legumi! I nutrizionisti lo ripetono da anni e hanno ragione perché sono fonti preziose di proteine vegetali. Ma mangiateli nel modo giusto. Fagioli, piselli, ceci contengono due categorie di fattori antinutrizionali: i fattori antitriptici e le fitoemoagglutinine. I primi ostacolano l'azione di alcuni enzimi intestinali, rendendo difficile l'assorbimento e l'utilizzo delle proteine da parte dell'organismo. Le fitoemoagglutinine (note anche come lectine) sono invece dei composti capaci di combinarsi con i globuli rossi del sangue e possono essere fonte di disturbi circolatori. La soia invece contiene la goitrina, che interferisce nell'assorbimento dello iodio da parte della tiroide e può facilitare l'insorgenza del gozzo.

Come rimediare? Evitare il consumo dei legumi crudi, mettere in ammollo quelli secchi cambiando più volte l'acqua (in cui si scioglie buona parte delle sostanze nocive), infine cuocerli a lungo (perfette le pentole di terracotta) gettando poi l'acqua di cottura.

L'uovo crudo? Non è per veri uomini

Sbaglia di grosso chi ancora oggi pensa che l'uovo crudo sia il miglior ricostituente (quanti body builder ne bevono un paio al giorno di prima mattina!).

L'uovo contiene un particolare fattore antinutrizionale dal nome un po' antipatico: l'avidina. È capace di legarsi a una sostanza vitaminica (la biotina) rendendola inattiva e l'unico modo per sconfiggere l'avidina è quello di far cuocere le uova perché il calore la distrugge completamente. Peraltro, con buona pace dei culturisti votati a overdose di proteine, la cottura, oltre a eliminare l'avidina, rende assimilabile dall'intestino la proteina del bianco dell'uovo (albumina), che cruda non verrebbe ben digerita e sarebbe eliminata in buona parte con le feci.

Germogli di patata, belli e velenosi

La patata è forse l'unico tra gli alimenti di consumo corrente a presentare un rischio di vero avvelenamento da fattori antinutrizionali. Contiene infatti solanina e caconina, due "alcaloidi" che contribuiscono anche al caratteristico sapore del tubero ma che se ingerite in quantità eccessive possono arrivare anche a produrre fastidiosi mal di pancia. La conservazione prolungata delle patate in ambiente umido e in presenza di luce aumenta sensibilmente il contenuto di solanina fino a renderne sconsigliato il consumo. Ci sono dei segnali che possono insospettire: la presenza di germogli e di parti inverdite si associa spesso a un eccesso di solanina. Meglio evitare.

E infine... sputare i noccioli!

Tra le difese che il mondo vegetale ha messo a punto per difendersi dagli altri esseri viventi, le sostanze che sviluppano cianuro sono per noi particolarmente pericolose. L'amigdalina è tra le più diffuse ed è presente in tracce soprattutto nei noccioli di molta frutta (pere, mele, pesche, albicocche, arance…).

Se capita di ingerire qualche nocciolo di mela o di arancia non succede niente, ma non è proprio il caso di farsi venire l'idea di provare magari i semi di mela abbrustoliti o di esagerare con le mandorle amare: i danni potrebbero essere importanti.

SPEZIE SÌ, MA IN GIUSTA DOSE

Alcune spezie hanno un effetto quasi di tipo farmacologico e, proprio come per i medicinali, il loro impiego smodato può dar luogo a effetti collaterali indesiderati. Qualche esempio. La miristina, che si trova nella noce moscata, nel macis e in piccole quantità anche nel pepe nero, agisce come potente allucinogeno e provoca emicranie, nausea e crampi come effetti collaterali. Per avere un tale effetto occorrono dosi pari a circa due noci moscate intere (il grande sassofonista Charlie Parker pare trovasse ispirazione proprio nella noce moscata). La piperina contenuta nel pepe nero ha un'azione irritante sulle mucose dello stomaco (in forti dosi può anche farle sanguinare). Un eccesso di cannella, invece, può provocare un aumento delle pulsazioni e della secrezione salivare a cui spesso fanno seguito stati di tristezza e sonnolenza. Il consumo troppo elevato di chiodi di garofano può avere effetti irritanti sui reni. La senape bianca contiene la sinigrina, un glucoside con azione tossica se assunto abitualmente e in dosi abbondanti.

Brio, colore & fantasia

Apparecchiare con originalità, sense of humour e qualche stravaganza, per sorprendere e divertire. Perché Carnevale è tempo di ironia e di festosa convivialità

STYLING SERGIO COLANTUONI FOTO GUIDO BARBAGELATA

In questa pagina
Tovaglia in pizzo e portatovaglioli in argento (Al mercatino tra noi e voi, 35 euro e 15 euro cad.). Panno lenci viola (Raponi, 7,50 euro/m). Piatti decorati a mano (la Rinascente, come i tovaglioli in lino a 25 euro 2 pz). Calici (Coin Casa, 45 euro 3 pz) e posate in alpacca argentata (Sambonet, 152 euro 4 pz). Centrotavola in acciaio e perline (Mauro Bolognesi).
Nella pagina a fianco
Tovaglia e tovaglioli jacquard (des. Johanna Gullichsen), posate Gio Ponti Sambonet (Sambonet, 398,50 euro 24 pz). Sottopiatti e piatti Quadrondo (Thomas, a partire da 12 euro cad.). Bicchieri in policarbonato e calici Vertical Beach (Italesse, 35 euro 4 pz e 22 euro 2 pz). Vaso Format (Rosenthal Studio-Line, 69 euro) e fiori finti (Coin Casa, 8,90 euro).

Scherzare con la tovaglia: di pizzo appoggiata su un sorprendente fondo di panno lenci viola, oppure stampata con appariscente fantasia optical o addirittura sostituita da borse di plastica.

Ironizzare con il centrotavola: esageratamente svettante o largo fino all'invadenza; composto di giocattolini di legno o persino di flaconi di detersivo che fanno da vaso a fiori di plastica e di carta.

Ma poi apparecchiare sul serio e con cura, usando piatti decorati a mano, calici e boccali, tovaglioli di lino e portatovaglioli d'argento, posate di alpacca argentata...

Eseguire nei dettagli la cerimonia della preparazione della tavola, smitizzandone con allegra ironia il formalismo, è un modo di divertirsi e divertire con piccoli colpi di scena che strappano il sorriso. Come ci si aspetta a Carnevale. E non solo. Perché, come amava dire Charlie Chaplin, "un giorno senza un sorriso è un giorno perso".

In questa pagina
Tovaglia e tovaglioli Zefiro in cotone (Coin Casa, 28 euro e 14 euro 2 pz). In legno sia i sottopiatti (Promemoria) che il piatto in centro tavola, i candelabri e gli orsetti (tutto Mauro Bolognesi). Piatti (Iittala, cad. euro 34,90 piano e 24,90 da frutta), boccali (Bormioli Rocco, 4,50 euro cad.) e posate in acciaio e legno l'Eclair (Laguiole, 169 euro 24 pz).
Nella pagina a fianco
Borse Luisa in tnt (la Piacentina, 1,50 euro cad.), tovaglioli Zefiro in cotone (Coin Casa, 14 euro 2 pz). Posate con manico di plastica (Abert, 20 euro 3 pz), sottopiatti in ceramica (Thomas, 16 euro cad.), piatti con decori Andy Warhol (Rosenthal Studio-Line, 100 euro cad.). Calici e bicchieri (Seletti, cad. 10 euro e 5 euro). Fiori di carta (I FIORI di Franca, 9 euro).

Ha collaborato Barbara Collini

Zafferano con polenta

...oppure con riso, pasta, carne, pesce,
uova, verdura, salse, frutta e dolci.
Lo Zafferano 3 Cuochi è perfetto su ogni piatto.
Provalo con le tue ricette preferite
e per saperne di più vai su WWW.3CUOCHI.IT

ZAFFERANO 3 CUOCHI

CONDISCILO COME TI PARE

le ricette

febbraio 2013

sul web!

MOLTE ALTRE RICETTE COLLEGANDOTI AL SITO www.lacucinaitaliana.it

foto Beatrice Prada

MENU RAPIDO

RICETTE RAFFAELE RIGNANESE FOTO BEATRICE PRADA

Radicchio con crema aromatica di robiola

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **10 minuti** **Vegetariana senza glutine**

200 g robiola
16 foglie non troppo grosse di radicchio
limone - timo
grana grattugiato
olio extravergine di oliva
sale - pepe

Amalgamate con la frusta la robiola con un cucchiaio di olio, 20 g di grana, un pizzico di sale, una macinata di pepe, poche gocce di succo di limone e qualche fogliolina di timo.
Distribuite 4 foglie di radicchio in ogni piatto e completatelo con la crema di robiola raccolta in una ciotolina.

Penne mantecate con i carciofi

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti** **Vegetariana**

320 g penne lisce
4 carciofi
1 scalogno
grana grattugiato - limone
olio extravergine di oliva
sale - pepe

Mondate i carciofi e conservate la parte più tenera della metà degli scarti. Lasciate i carciofi immersi in acqua acidulata con limone perché non si anneriscano.
Raccogliete gli scarti in pentola a pressione con un litro di acqua e un pizzico di sale. Cuoceteli per 5' da quando inizia a fischiare (brodo).
Tritate lo scalogno.
Affettate sottilmente i carciofi.
Rosolate lo scalogno in una capiente casseruola con 2 cucchiai di olio per 1', poi aggiungete i carciofi, cuocete per un altro minuto, quindi unite le penne e copritele a filo con il brodo filtrato. Portate a ebollizione e cuocete la pasta a mo' di risotto, bagnando via via con il brodo necessario.
Mantecate le penne con 6 cucchiai di grana e il succo di mezzo limone circa (dosate la quantità secondo il vostro gusto). Completate con una macinata di pepe a piacere e servite subito.
Lo chef dice che dovrete dosare con una certa parsimonia la quantità degli scarti di carciofo: se esagerate, il gusto del brodo risulterà troppo forte e amaro.

Straccetti di pollo al cardamomo e porri al Marsala

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti** **Senza glutine**

480 g petto di pollo
300 g porri
burro Meggle Butterfly Burro leggero
Marsala
cardamomo
sale - pepe

Mondate i porri, affettateli sottilmente e stufateli in una casseruola con una noce di burro per 5-8'.
Riducete il pollo in straccetti e, dopo aver tolto i porri dalla casseruola, rosolateli nella stessa con una noce di burro e 4 baccelli di cardamomo aperti per 2-3'. Bagnate quindi con mezzo bicchiere di Marsala e proseguite per 3'. Unite di nuovo i porri, salate, pepate e dopo 2' servite.

TABELLA DI MARCIA
Pulite i carciofi e fate il brodo con gli scarti. Iniziate la cottura della pasta e nel frattempo rosolate i porri e il pollo. Per ultima preparate la crema aromatica di robiola.

PROVATO PER VOI
Il burro Butterfly Burro leggero Meggle ha il 50% dei grassi in meno rispetto a un burro normale. Privo di glutine e di lattosio, è perfetto per chi soffre di intolleranze alimentari.

Piatti Ceramiche Nicola Fasano, tovaglietta americana Tablecloths

30 minuti
Penne mantecate con i carciofi

10 minuti
Radicchio con crema aromatica di robiola

30 minuti
Straccetti di pollo al cardamomo e porri al Marsala

MENU LEGGEREZZA

RICETTE SERGIO BARZETTI FOTO BEATRICE PRADA

Riso pilaf con mandarino e broccoli

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **25 minuti** **Vegetariana senza glutine**

- **280 g riso Basmati**
- **200 g cimette di broccolo romano**
- **3 mandarini**
- **brodo vegetale**
- **alloro**
- **olio extravergine di oliva**

Raccogliete in una casseruola che possa andare in forno e che si possa coperchiare un cucchiaio di olio, una foglia di alloro e un mandarino tagliato a metà. Portate sulla fiamma vivace e, quando l'olio sarà caldo, unite il riso, tostatelo per un paio di minuti, poi sfumate con il succo di 2 mandarini e profumate con la scorza grattugiata di un frutto.
Dopo 2' unite le cimette sminuzzate e coprite a filo con il brodo vegetale.
Fate levare il bollore, poi coperchiate e infornate a 180 °C per 18-20' (il liquido dovrà asciugarsi completamente).
Sfornate il riso, sgranatelo con i rebbi di una forchetta e tenetelo in caldo.
Servirete il riso con il merluzzo allo zafferano a mo' di piatto unico.

Merluzzo allo zafferano

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **15 minuti** **Senza glutine**

- **600 g filetto di merluzzo**
- **200 g cimette di broccolo romano**
- **1 bustina di Zafferano 3 Cuochi**
- **brodo vegetale**
- **sale**

Portate a ebollizione un litro di brodo vegetale, unite lo zafferano e un pizzico di sale; tuffatevi quindi le cimette di broccolo e dopo 5' aggiungete il merluzzo, tagliato a tocchi.
Riportate al bollore, dopo 1' spegnete e lasciate intiepidire il pesce nel brodo.
Distribuite il riso pilaf nei piatti e completateli con i tocchi di merluzzo e i broccoli.

Mele Annurca e briciole di cornflakes caramellati

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **50 minuti** **Vegetariana**

- **50 g zucchero più un po'**
- **40 g cornflakes**
- **4 mele Annurca**
- **vino Moscato**

Distribuite i cornflakes su un foglio di carta da forno.
Fate caramellare lo zucchero in padella con 30 g di acqua, versate il caramello sui cornflakes, mescolateli in modo che si distribuisca uniformemente, formate un cartoccio e lasciate raffreddare.
Sbriciolate i cornflakes passando il matterello sopra il cartoccio.
Pelate parzialmente le mele aiutandovi con il pelapatate (conservate le bucce); detorsolatele nella parte inferiore con uno scavino e accomodatele su una placca foderata di carta da forno. Mettete a lato anche le bucce: coloreranno di rosa il sughetto che si formerà durante la cottura.
Spolverizzate le mele di zucchero e bagnate ciascuna con un cucchiaio di Moscato; copritele con un foglio di carta da forno bagnato e strizzato e infornatele nel forno ventilato a 170 °C per 30-35'.
Sfornate le mele; accomodatene una in ogni piatto, unite i cornflakes e completate con un po' di sughetto di cottura. Servite a piacere altri cornflakes in ciotoline a parte.

TABELLA DI MARCIA
Preparate e infornate le mele.
Tostate il riso, copritelo di brodo e infornate anch'esso.
Preparate i cornflakes caramellati. Portate a ebollizione il brodo con lo zafferano e cuocetevi il merluzzo.

PROVATO PER VOI
Lo Zafferano 3 Cuochi, dal sapore delicato, è perfetto da abbinare al pesce per esaltarne gli aromi senza coprirli. Non apporta grassi, ma aggiunge sapore, profumo e anche colore alle ricette.

Piatti Ceramiche Nicola Fasano, tovaglioli Tessilarte, tovaglietta americana Tablecloths

142
kcal/porzione
Mele Annurca e briciole di cornflakes caramellati

449
kcal/porzione
Riso pilaf con mandarino e broccoli e merluzzo allo zafferano

MENU PICCOLI PREZZI

RICETTE WALTER PEDRAZZI   FOTO BEATRICE PRADA

Zuppa di brodo di carne, carasau e verdure

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **50 minuti**

- **800 g** 4 fette di cappello del prete di manzo
- **250 g** cipolla a spicchi
- **200 g** sedano rapa a dadini
- **200 g** carote a rondelle
- **200 g** porro a rondelle
- **1** gambo di sedano
- pane carasau
- alloro - chiodi di garofano
- bacche di ginepro - paprica dolce
- olio extravergine di oliva - sale

Spolverizzate generosamente di paprica le fette di manzo e rosolatele in una padella unta di olio per un paio di minuti per lato. Infine salate.
Raccogliete nella pentola a pressione il sedano rapa, le carote, la cipolla, il porro, una foglia di alloro, 2 chiodi di garofano, 6 bacche di ginepro e 50 g di olio. Portate sul fuoco e fate rosolare sulla fiamma vivace per 3-4'. Unite poi 1,6 litri di acqua, il gambo di sedano a tocchi, dopo un paio di minuti le fette di manzo e chiudete la pentola a pressione. Cuocete per 30-35' da quando inizia a fischiare.
Scolate le fette di carne in una pirofila, copritele con 4 mestoli di brodo e tenetele da parte in caldo.
Distribuite le verdure nei piatti alternandole con fette di pane carasau, irrorate con un mestolo di brodo filtrato, aggiustate di sale e servite subito.

Manzo lessato con patate al cartoccio

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 10 minuti**

- **4** fette di cappello del prete di manzo (dalla ricetta precedente)
- **800 g** patate piccole
- **40 g** pancetta
- brodo di manzo (dalla ricetta precedente)

Pelate le patate e tornitele a botticella. Mettetele a 2 a 2 su un foglio di alluminio, insaporite ciascuna con una fettina di pancetta e avvolgetele in quattro cartocci. Infornate a 170 °C nel forno ventilato per 1 ora circa.
Sfornate le patate e servitele subito con le fette di manzo tenute in caldo, irrorate con poco brodo.

Budino di pere e salsa al caramello

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 25 minuti più 30 minuti di raffreddamento** **Vegetariana senza glutine**

- **400 g** pere Kaiser o Abate
- **90 g** zucchero
- **50 g** latte
- **2** uova
- **1** tuorlo
- vino bianco secco - limone

Pelate e detorsolate le pere; dividetele a metà e cuocetele in casseruola con mezzo bicchiere di vino e mezzo bicchiere di acqua per 20' da quando si leva il bollore, poi frullatele in crema.
Battete le uova e il tuorlo con 15 g di zucchero.
Portate a ebollizione il latte con 25 g di zucchero e una scorza di limone, toglietelo quindi dal fuoco e versatelo sulle uova battute filtrandolo.
Infine unite alla crema di pere (composto).
Fate un caramello con 50 g di zucchero e 10 g di acqua. Toglietelo dal fuoco e distribuitelo sul fondo di 4 stampini scannellati (ø 6 cm, h 5,5 cm).
Versatevi il composto e infornateli a bagnomaria a 170 °C per 1 ora. Fate raffreddare in frigo per almeno 30' prima di servire.

TABELLA DI MARCIA
Preparate e infornate i budini insieme alle patate.
Preparate il brodo con le fette di manzo.

Piatti Ceramiche Nicola Fasano, tovagliolo rosso Tessilarte, tovaglietta americana Tablecloths

0,90 euro/persona
Zuppa di brodo di carne, carasau e verdure

0,60 euro/persona
Budino di pere e salsa al caramello

2,70 euro/persona
Manzo lessato con patate al cartoccio

Antipasti

Guacamole con polpa di granchio

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **35 minuti** **Senza glutine**

120 g polpa di granchio
80 g carota
50 g sedano
12 pomodorini datterini
8 capperi piccoli sotto sale
4 olive taggiasche
2 avocado
1 scalogno
limone
peperoncino in polvere
olio extravergine di oliva
sale

Mondate e tritate finemente il sedano e la carota.
Sbucciate lo scalogno e tritatelo.
Snocciolate le olive e tritatele con i capperi, senza dissalarli.
Dividete i pomodorini in 4 spicchi.
Private gli avocado del nocciolo e della buccia e riducete la polpa in tocchetti di piccole dimensioni. Spruzzateli di succo di limone per non farli annerire a causa dell'ossidazione.
Raccogliete tutti gli ingredienti che avete preparato in una ciotola e mescolateli delicatamente amalgamandoli bene. Condite con olio, sale e un pizzico di peperoncino, dosando il piccante secondo il vostro gusto (guacamole).
Condite la polpa di granchio sminuzzata con 2 cucchiai di olio, succo di limone e poco sale.
Distribuite il guacamole nei singoli piatti aiutandovi con un tagliapasta quadrato (lato 6,5 cm), completate con la polpa di granchio e servite accompagnando a piacere con triangoli di farina di mais fritti.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Capriano del Colle Trebbiano, Valdinievole Bianco, Controguerra Chardonnay

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Guacamole con polpa di granchio

Frittelle di cavolfiore in pastella di grano saraceno

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **50 minuti** **Vegetariana**

400 g cimette di cavolfiore
100 g latte
100 g formaggio bitto
100 g farina 00
50 g farina di grano saraceno
50 g pangrattato
2 uova
rucola
olio di arachide - sale - pepe

Grattugiate il bitto grossolanamente.
Battete un uovo con il latte, poi incorporate le farine, salate e mescolate con la frusta fino a ottenere una pastella non troppo liquida.
Lavate le cimette di cavolfiore e lessatele in acqua non salata per 10' dal levarsi del bollore. Scolatele, raffreddatele sotto l'acqua, strizzatele e asciugatele con un canovaccio in modo da eliminare la maggior parte di umidità.
Unite le cimette con il bitto, l'altro uovo e il pangrattato, mescolando fino a ottenere un composto omogeneo. Salate e pepate. Formate delle palline della grandezza di un boccone.
Tuffate le palline nella pastella, sgocciolatele e friggetele in abbondante olio a 170 °C fino a completa doratura. Scolatele su carta da cucina, spolverizzatele di sale e servitele immediatamente accompagnandole con rucola.

Lo chef dice che il bitto è un formaggio Dop di latte vaccino a pasta semidura prodotto negli alpeggi della provincia di Sondrio e in alcuni comuni della Bergamasca. Potete sostituirlo con un altro formaggio di malga stagionato.

Vino bianco frizzante, sapore secco e fresco. Colli Piacentini Ortrugo, Cerveteri Bianco, Lizzano Bianco

Acqua lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco

Frittelle di cavolfiore
in pastella di grano saraceno

Sandwich di salmone affumicato con ricotta

Crocchette di ceci e manzo con yogurt alle erbe

Sandwich di salmone affumicato con ricotta

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **15 minuti**

- **250 g 8 fette di pane casareccio**
- **200 g ricotta di pecora**
- **120 g salmone affumicato a fette**
- **aneto**
- **olio extravergine - sale - pepe**

Amalgamate la ricotta e conditela con un cucchiaio di olio, sale e pepe. Mescolatela fino a che la consistenza non sarà cremosa.
Affettate il pane, ungete leggermente le fette di olio e infornatele a 200 °C per 2-3'.
Sfornatele, spalmatene 4 con la ricotta, completatele con il salmone, profumate con qualche ciuffo di aneto e chiudete a sandwich con le altre 4 fette di pane.
Servite subito decorando con ancora qualche ciuffo di aneto.

Lo chef dice che potete sostituire il pane casareccio con un pane aromatizzato al limone. Lavorate 100 g di farina 0 con 100 g di acqua e 1 g di lievito di birra, coprite l'impasto e fatelo riposare coperto per 12 ore (poolish). Poi impastate 300 g di farina 0 con il poolish, 100 g di farina di segale, 250 g di acqua tiepida (35 °C), 10 g di zucchero e 10 g di lievito di birra. In un secondo momento unite 10 g di sale e per ultima la scorza grattugiata di un limone. Lasciate lievitare coperto da un canovaccio umido per 2 ore circa, poi date all'impasto la forma di due filoni, copriteli e lasciateli lievitare ancora per 2 ore. Infornate i filoni a 200 °C per 30'. Sfornateli, lasciateli intiepidire, quindi affettateli.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Bagnoli Bianco Classico, Colli di Luni Vermentino, Galluccio Bianco

Acqua lievemente frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, fresco e sapido

Crocchette di ceci e manzo con yogurt alle erbe

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **45 minuti**
più 1 ora di raffreddamento

- **240 g ceci lessati**
- **200 g polpa macinata di manzo**
- **30 g pane casareccio**
- **10 g pinoli**
- **10 g grana grattugiato**
- **1 scalogno**
- **1 uovo**
- **latte - prezzemolo - menta**
- **timo - pangrattato**
- **yogurt greco - insalatina**
- **olio di arachide**
- **olio extravergine - sale - pepe**

Ammollate il pane nel latte.
Raccogliete la polpa di manzo in una ciotola e amalgamatela con lo scalogno tritato, il grana, il pane strizzato, i pinoli sminuzzati grossolanamente, sale e pepe.
Frullate due terzi dei ceci con l'uovo, sale, pepe e un ciuffo di timo, menta e prezzemolo tritati. Uniteli al manzo e amalgamate fino a ottenere un composto omogeneo. Mettete in frigo per 1 ora.
Modellate poi il composto in piccoli cilindri (ø 2 cm, lunghezza 4 cm) e passateli nel pangrattato. Friggeteli in abbondante olio di arachide bollente fino a completa doratura (ci vorranno 3-4'), poi scolateli su carta da cucina (crocchette).
Condite lo yogurt con olio extravergine di oliva, sale, pepe e un mix delle tre erbe tritate. Condite così anche i ceci rimasti.
Servite le crocchette sull'insalatina, accompagnandole con lo yogurt e i ceci.

Lo chef dice che potete cuocere le crocchette anche nel forno ventilato, su una placca foderata di carta da forno, a 200 °C per 10'.

Vino spumante secco, dal perlage fine e persistente, profumo fragrante. Alta Langa Spumante bianco, Alto Adige Spumante, Colli Maceratesi Spumante

Acqua frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e citrino

Insalata di puntarelle con spuma di mortadella

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **40 minuti più 40 minuti di riposo**

500 g puntarelle
150 g mortadella affettata
100 g robiola
pistacchi pelati
limone
olio extravergine di oliva dal fruttato di media intensità
sale - pepe

Mondate le puntarelle: scartate la parte esterna più coriacea, separate i germogli ed eliminatene la base. Poi tagliateli nel senso della lunghezza in listerelle sottili, immergendoli in acqua e ghiaccio per almeno 30'.
Raccogliete nel bicchiere del frullatore la mortadella spezzettata, un cucchiaio di acqua e uno di robiola. Frullate per poco, poi unite un altro cucchiaio di acqua e un altro di robiola, proseguite a frullare fino a ottenere una crema spumosa; togliete infine dal frullatore e incorporate la robiola che rimane. Mescolate delicatamente per amalgamare gli ingredienti. Mettete la spuma in frigorifero per almeno 30'.
Sgocciolate molto bene le puntarelle, se necessario asciugatele con un canovaccio, conditele con olio, sale e pepe e qualche goccia di succo di limone.
Distribuitele nei piatti con una quenelle di spuma di mortadella; completate con qualche pistacchio e servite a piacere con delle fette di pane ai cereali.

Lo chef dice che potete usare gli scarti delle puntarelle per arricchire un minestrone oppure lessarli e servirli, conditi con olio e limone, come contorno.

L'olio giusto Dalla personalità marcata, caratterizzato da sentori floreali o da note erbacee fresche, senza prevalenza dell'amaro. Olio del Foggiano da olive peranzana, Valli Trapanesi Dop, Olio siciliano da olive tonda iblea

Vino bianco secco, leggermente aromatico. Garda Cortese, Terre di Casole Bianco, Colli della Sabina Bianco

Acqua piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero

Insalata di puntarelle con spuma di mortadella

IL VIDEO DI QUESTA RICETTA SU www.lacucinaitaliana.it/video

CROCCANTE AMAREZZA
Già gli antichi Romani coltivavano e apprezzavano la cicoria spigata o catalogna di Galatina per la sua freschezza, la consistenza croccante e il suo piacevole gusto amarognolo. Le foglie esterne avvolgono i germogli, o steli florali, più noti come puntarelle. Tipica dell'Italia centro-meridionale, si raccoglie dall'autunno inoltrato alla primavera. Acquistandola, controllate che i fusti siano verdi e turgidi e conservatela in frigorifero per non più di due giorni: poi, insieme alla freschezza, perde le sue virtù, tra cui il potere digestivo e depurativo.

Canovacci con righe e disegni arancioni Studiopatrò, barattolino in vetro CHS, piano di legno Costanza Algranti

illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

Primi

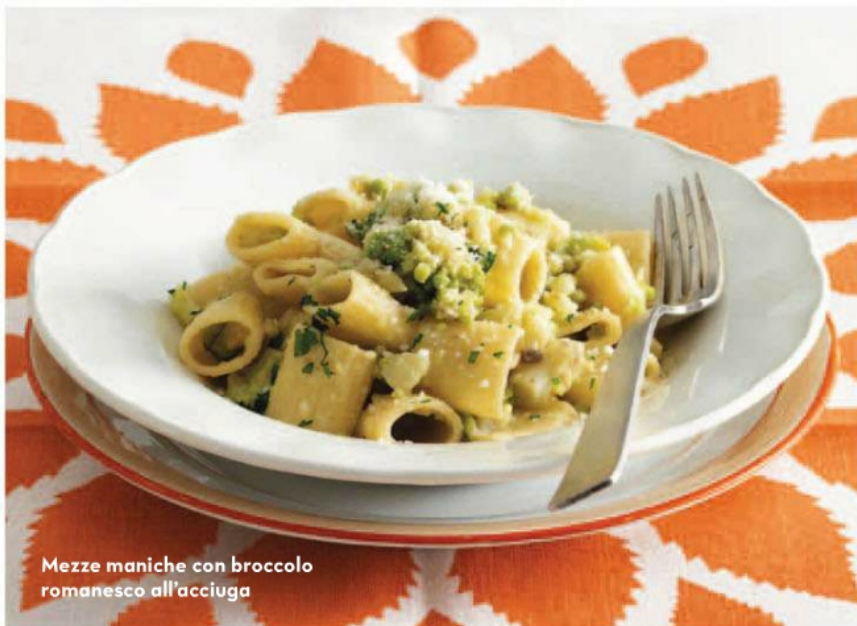
Mezze maniche con broccolo romanesco all'acciuga

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **30 minuti**

480 g mezze maniche
430 g cimette di broccolo romanesco
3 filetti di acciuga sott'olio
aglio
capperi sotto sale
pecorino grattugiato
olio extravergine di oliva
sale

Separate le cimette e lessatele in acqua bollente senza sale per 12-15'.
Private uno spicchio di aglio della buccia e poi tritatelo finemente.
Dissalate una cucchiaiata di capperi lasciandoli sotto l'acqua corrente per qualche minuto. Tritateli con i filetti di acciuga e unite tutto all'aglio già tritato. Mescolate in modo da rendere omogeneo il composto (trito aromatico).
Scolate le cimette di broccolo e rosolatele in padella con 2 cucchiai di olio e il trito aromatico. Tenete in caldo.
Lessate le mezze maniche in acqua bollente salata, scolatele al dente e unitele nella padella con le cimette.
Saltate tutto per 1' sulla fiamma vivace e servite subito, completando generosamente con pecorino grattugiato.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Vicenza Bianco, Riviera Ligure di Ponente Pigato, Vesuvio Bianco

Acqua lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco

Mezze maniche con broccolo romanesco all'acciuga

Risotto alle carote con sfilacci di pollo saporiti

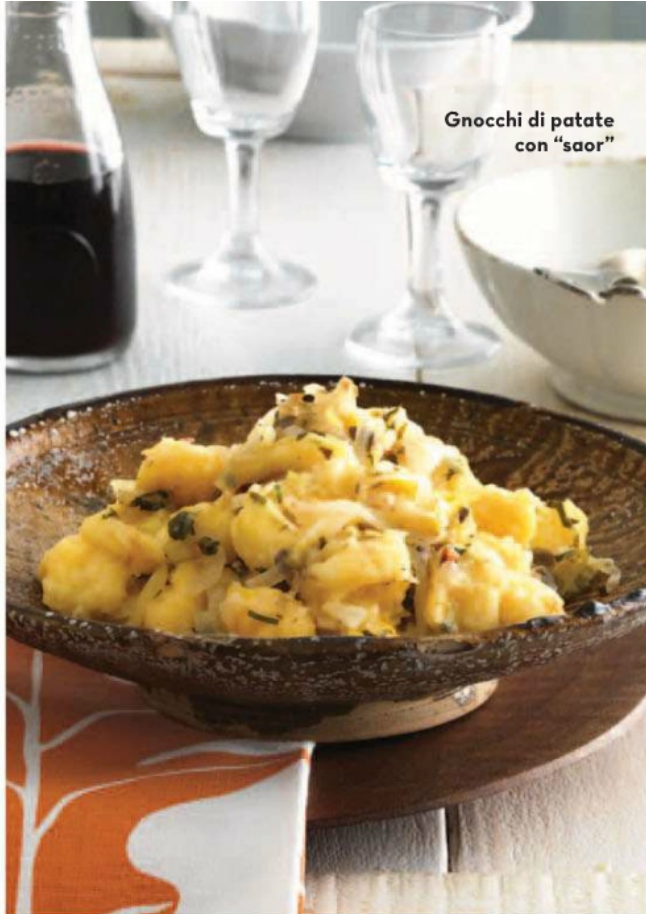
Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **1 ora e 30 minuti**

700 g alette di pollo
400 g riso Vialone nano
350 g carote
100 g cipolla
80 g pancetta a tocchetti
60 g porro
3 scalogni
odori per il brodo (1 carota, 1 cipolla, 1 gambo di sedano)
alloro - aglio - salvia
rosmarino - prezzemolo tritato
vino bianco secco
grana grattugiato - burro
olio extravergine di oliva - sale

Raccogliete in una casseruola 2 litri di acqua, gli odori per il brodo e le alette; cuocete sul fuoco al minimo per 45', poi scolate le alette, filtrate e cuocete il brodo per qualche minuto. Unitevi le carote a rondelle, dopo 10' spegnete, salate e scolate le carote.
Sfilacciate la polpa delle alette di pollo.
Rosolate in padella la pancetta con 2 scalogni tritati, 2 spicchi di aglio con la buccia leggermente schiacciati, 30 g di olio e una foglia di alloro. Dopo 3-4' unite il porro a rondelle, la cipolla a fettine, 2 foglie di salvia e un rametto di rosmarino. Alzate la fiamma e dopo 2-3' aggiungete il pollo e 25 g di burro. Dopo altri 2-3' eliminate l'aglio, la salvia e il rosmarino e unite mezzo cucchiaio di prezzemolo. Dopo 1' spegnete.
Versate in una casseruola 20 g di olio, unite uno scalogno tritato e il riso; tostatelo per 1', poi sfumate con 80 g di vino, fate evaporare, unite le carote sgocciolate dal brodo e dopo meno di 1' iniziate a bagnare con il brodo portando a cottura il risotto in 18' circa. Togliete dal fuoco e mantecate con una noce di burro e 3 cucchiai di grana.
Distribuite il risotto nel piatto da portata e completatelo con gli sfilacci di pollo.

Vino rosato secco, fragrante, di buona acidità. Trentino Rosato, Colli dell'Etruria Centrale Rosato, Montepulciano d'Abruzzo Cerasuolo

Acqua frizzante, oligominerale, di gusto delicato e gradevolmente pungente

Risotto alle carote
con sfilacci di pollo saporiti

Gnocchi di patate con "saor"

Pasticcio ai due sughi

Gnocchi di patate con "saor"

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **40 minuti**

- **1 kg** **patate lessate**
- **200 g** **farina 00 più un po'**
- **150 g** **farina di mais istantanea più un po'**
- **150 g** **cipolla**
- **150 g** **aceto di vino bianco**
- **130 g** **porro**
- **50 g** **sedano**
- **1** **uovo**
- **vino bianco - grana grattugiato**
- **noce moscata**
- **capperi dissalati**
- **filetti di acciuga sott'olio**
- **prezzemolo**
- **olio extravergine - sale - pepe**

Impastate le farine sulla spianatoia con le patate passate allo schiacciapatate, un pizzico di sale e uno di noce moscata, un cucchiaio di grana e l'uovo. Formate dei filoncini (ø 2 cm) e ritagliate gli gnocchi.
Spolverizzateli con un mix delle due farine e rigateli rotolandoli sui rebbi della forchetta.
Fate ridurre della metà l'aceto con 50 g di vino in una casseruolina (ci vorranno 6-7').
Rosolate la cipolla a fettine, il porro a rondelle e il sedano tritato in 70 g di olio per 8', poi unite un cucchiaio di capperi e un ciuffo di prezzemolo tritati e 2 filetti di acciuga sminuzzati. Dopo 2-3' bagnate con la riduzione di aceto, salate, pepate e dopo 2' spegnete ("saor").
Lessate gli gnocchi in abbondante acqua bollente salata, scolateli non appena vengono a galla e conditeli a strati con il "saor".

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Friuli-Isonzo Pinot grigio, Sant'Antimo Chardonnay, Contessa Entellina Ansonica

Acqua lievemente frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, fresco e sapido

Pasticcio ai due sughi

Impegno: **MEDIO** Persone: **8**
Tempo: **2 ore e 20 minuti** **Vegetariana**

- **700 g** **pomodori pelati**
- **360 g** **cipolla**
- **350 g** **cimette di broccolo lessate**
- **300 g** **besciamella**
- **250 g** **farina di farro**
- **100 g** **farina di kamut**
- **100 g** **panna fresca**
- **70 g** **pecorino stagionato**
- **2** **uova**
- **sedano - aglio - rosmarino**
- **prezzemolo - timo - alloro**
- **olio extravergine di oliva**
- **burro - sale - pepe**

Amalgamate le farine con le uova, un pizzico di sale, una macinata di pepe, 3 cucchiai di olio e 600 g di acqua: otterrete una pastella per crespelle abbastanza liquida, che lascerete riposare per 1 ora.
Rosolate intanto 160 g di cipolla, 1 spicchio di aglio sbucciato e mezzo gambo di sedano tritati in 40 g di olio per 3-4'; salate, unite i pelati e cuocete a fuoco lento per 1 ora (sugo rosso).
Raccogliete in un'altra padella 200 g di cipolla tritata con 40 g di olio, rosmarino, timo e alloro; dopo 2-3' sulla fiamma vivace togliete le erbe, unite le cimette di broccolo sminuzzate, la panna, prezzemolo tritato e sale; dopo 5-6' spegnete e insaporite con il pecorino grattugiato (sugo verde).
Preparate delle crespelle non troppo sottili: versate poca pastella alla volta in una padellina antiaderente appena velata di burro e cuocetela per 1-2' per lato.
Ungete di burro una teglia (ø 25 cm, h 4 cm), distribuite un cucchiaio di sugo rosso e uno di sugo verde, poi una crespella, di nuovo i due sughi e così via, fino a terminare le crespelle. Completate con la besciamella, un cucchiaio di sugo rosso e uno di sugo verde. Infornate a 250 °C per 15-20'. Sfornate e servite il pasticcio tagliato a spicchi.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Montello e Colli Asolani Pinot bianco, Elba Bianco, Ischia Forastera

Acqua lievemente frizzante, oligominerale, di gusto delicato, fine e poco pungente

Vellutata di carciofi con spaetzle allo zafferano

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **1 ora e 10 minuti** **Vegetariana**

260 g latte
225 g farina
45 g burro
4 carciofi
2 uova
1 bustina di zafferano
brodo vegetale
grana grattugiato
scalogno - aglio
olio extravergine - sale - pepe

Mondate i carciofi, affettateli sottilmente e rosolateli in una casseruola in un velo di olio con uno scalogno a fettine e mezzo spicchio di aglio senza buccia. Dopo 2' bagnate con mezzo litro di brodo vegetale e cuocete coperto per 30'. Infine frullate in crema unendo altri 200 g di brodo vegetale.
Preparate una besciamella abbastanza liquida con 200 g di latte, un pizzico di sale e 25 g di burro maneggiati con 25 g di farina. Unitela alla crema di carciofi (vellutata) e tenete in caldo.
Mescolate 60 g di latte con 200 g di farina, le uova, lo zafferano e un pizzico di sale: dovrete ottenere una pastella abbastanza densa.
Portate a ebollizione una casseruola di acqua salata. Appoggiate sopra i bordi della casseruola l'attrezzo per gli spaetzle e versatevi dentro una parte della pastella. Si tratta di una grattugia dai fori grossi su cui è montata una vaschetta in cui raccogliere la pastella. Fate scorrere la vaschetta non troppo lentamente – la velocità di scorrimento regola la dimensione degli spaetzle –, mescolate quelli caduti nell'acqua e scolateli con una schiumarola non appena vengono a galla. Ripetete l'operazione fino a terminare la pastella. Se non avete l'attrezzo per gli spaetzle, potete sostituirlo con un passaverdure usando un disco dai buchi molto larghi e "tagliando" la pastella via via che scende.
Rosolate gli spaetzle in una padella di grosse dimensioni con 20 g di burro e 2 cucchiai di olio per 2-3'. Cuoceteli in due turni per non ammassarli e arrostirli a puntino.
Distribuite la vellutata nei piatti, aggiungete gli spaetzle, una cucchiaiata di grana, una macinata di pepe e servite subito.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Lison Bianco, Verdicchio di Matelica, Salice Salentino Bianco

Acqua piatta, mineralizzata, di gusto pieno e morbido

Canovacci con disegni e lettere arancioni

Studiopatró, piano di legno Costanza Algranti

Vellutata di carciofi con spaetzle allo zafferano

GNOCCHETTI DELLE ALPI

La terra d'origine degli spaetzle o spätzle è la Svevia, una regione nel sud-ovest della Germania, ma sono molto diffusi anche in Trentino Alto Adige e in quasi tutto l'arco alpino. La preparazione è rimasta invariata nei secoli e diverse sono le tecniche di "taglio": "grattugiati" con l'apposito strumento, lo *spatzlhobel*, che fa sì che gli spaetzle assumano una forma a goccia, oppure pressati in un attrezzo che ricorda lo schiacciapatate, per ottenerli filiformi. Si servono in zuppe e minestre o come contorno di piatti di carne.

illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

Ravioli di formaggio e patate in salsa di zucca

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **1 ora e 40 minuti** **Vegetariana**

- **800 g zucca**
- **500 g brodo vegetale**
- **300 g patate**
- **200 g farina**
- **150 g scamorza affumicata**
- **100 g ricotta**
- **100 g panna fresca**
- **50 g robiola**
- **6 tuorli**
- **1 amaretto secco**
- **aglio - prezzemolo tritato**
- **olio extravergine di oliva**
- **burro - sale - pepe**

1. Disponete la farina a fontana sul piano di lavoro; versate al centro i tuorli, un pizzico di sale, un cucchiaio di olio, 2 cucchiai di acqua e impastate fino a ottenere un panetto omogeneo. Fatelo riposare coperto per 30'.
2. Pelate le patate e tagliatele a pezzetti; cuocetele a vapore per circa 20'.
3. Decorticate la zucca (conservate i semi e puliteli dai filamenti) e tagliatela a spicchi. Disponeteli su una teglia, copriteli con un foglio di alluminio e infornateli a 180 °C per 50'. Infornate anche i semi in un'altra teglietta per 5-10' (in alternativa, potete utilizzare semi di zucca già tostati e sgusciati).
4. Schiacciate le patate e amalgamatele con la ricotta, la robiola, la scamorza affumicata, privata della buccia e grattugiata, sale, pepe, 2 cucchiai di olio (ripieno).
5-6-7. Stendete la pasta ottenendo delle sfoglie lunghe e sottili. Spennellatele di acqua, poi disponetevi il ripieno a grosse noci, a distanza regolare. Richiudete le strisce sul ripieno, pressate bene e ritagliate 12 grandi ravioli, lasciando 2 cm di pasta intorno al ripieno.
8. Sfornate la zucca, schiacciatela e raccogliete la polpa in una casseruola; coprite con il brodo, aggiungete 2-3 fettine di aglio, la panna, l'amaretto sbriciolato e portate a bollore. Cuocete per 3-4', spegnete, frullate, correggete di sale e completate con un cucchiaio di prezzemolo tritato.
9. Lessate i ravioli in acqua bollente salata e scolateli dopo 1'. Passateli in padella in 2 noci di burro spumeggiante. Serviteli infine sulla crema di zucca, completando con i semi di zucca tostati.

Lo chef dice che potete utilizzare la pasta che avanzerà dalla lavorazione dei ravioli: tagliatela in quadrucci, fateli asciugare e conservateli in contenitori ermetici in frigo per un paio di giorni. Saranno ottimi per completare una minestra o un brodo.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Merlara Pinot grigio, Esino Bianco, Terre Tollesi Pecorino

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Piano in legno Costanza Algranti

1
2
3
4
5
6
7
8
9

Pesci

Ragù bianco di anguilla con frisella all'aceto balsamico

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **40 minuti**

- **600 g sedano rapa**
- **550 g anguilla senza testa**
- **4 friselle**
- **1 cipolla media**
- **prezzemolo**
- **vino bianco**
- **aceto balsamico**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale - pepe**

Mettete le friselle in una pirofila, bagnatele con 250 g di acqua e 250 g di vino bianco e lasciate che si ammollino, girandole dopo un poco.
Spellate e spinate l'anguilla (otterrete circa 400 g di polpa) e tagliatela a cubetti.
Pelate il sedano rapa e grattugiatelo a filetti.
Tritate la cipolla e rosolatela, senza farla colorire, in 2-3 cucchiai di olio; unite quindi l'anguilla e il sedano rapa, mescolate, sfumate con un bicchiere di vino bianco, salate, pepate, coprite e lasciate cuocere a fuoco medio per 7-8'. A fine cottura aggiungete un cucchiaio di prezzemolo tritato.
Scolate le friselle, conditele con qualche goccia di aceto balsamico e servitele con l'anguilla.

Lo chef dice che la frisella, tipico prodotto della tradizione gastronomica pugliese, assomiglia a una ciambella croccante. Pare che le sue origini risalgano al X secolo a.C., all'epoca della civiltà fenicia, quando i mercanti durante le loro navigazioni erano soliti consumare ciambelle scure di grano ammorbidite con acqua di mare e insaporite con olio di oliva.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Lugana Superiore, Colli Amerini Bianco, Sannio Coda di Volpe

Acqua piatta, mineralizzata, di gusto pieno e morbido

Ragù bianco di anguilla con frisella all'aceto balsamico

Sogliola al burro verde con salsa di mapo

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 20 minuti** **Senza glutine**

- **1,2 kg 4 sogliole**
- **150 g burro**
- **20 g prezzemolo**
- **20 g cerfoglio**
- **4 mapo**
- **sale**

Scottate in acqua leggermente salata le due erbe per 1'. Scolatele, raffreddatele in acqua ghiacciata, tritatele finemente e passatele al setaccio fine per eliminare la parte più fibrosa (passato).
Incorporate il passato di erbe al burro morbido amalgamandolo bene; formate un rotolino, avvolgetelo nella pellicola e mettetelo in frigorifero a rassodare per circa 1 ora (burro verde).
Spellate le sogliole incidendo la pelle all'attaccatura della coda e tirandola con uno strappo netto.
Sciogliete in una larga padella metà del burro verde e rosolatevi le sogliole per 2-3' per lato.
Grattugiate la scorza di un mapo. Spremete 2 frutti.
Fate bollire il succo di mapo per 5-8', poi aggiungete la scorza grattugiata, spegnete e salate (salsa).
Servite le sogliole con fettine o fiocchetti del burro verde rimasto, la salsa e 2 mapo tagliati a spicchi.

Lo chef dice che il mapo nasce dall'incrocio tra mandarino "Avana" e pompelmo "Duncan", molto precoce. I suoi frutti hanno una buccia molto sottile che resta in buona parte verde anche a piena maturazione. La polpa, color giallo-arancio uniforme, ha un sapore gradevolmente acido.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Alto Adige Sylvaner, Bosco Eliceo Sauvignon, Delia Nivolelli Grecanico

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Sogliola al burro verde
con salsa di mapo

Spiedi di gattuccio con verdure e colatura di alici

Impepata di fasolari, cozze e telline al cren

Spiedi di gattuccio con verdure e colatura di alici

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **50 minuti** **Senza glutine**

- **850 g gattuccio**
- **500 g zucca senza semi**
- **250 g topinambur**
- **1 barbabietola cotta**
- **colatura di alici**
- **zucchero - aceto**
- **olio extravergine di oliva - sale**

Dividete la zucca, ben lavata, in 8 pezzi; torniteli senza eliminare la buccia.
Pelate i topinambur. Tornite la barbabietola e i topinambur in pezzi grandi come quelli di zucca.
Rosolate la zucca e i topinambur in 2 cucchiai di olio; quando avranno preso colore, bagnateli con un mestolino di acqua e portateli a cottura; aggiungete poi la barbabietola, che deve solo scaldarsi, salate e infine spegnete.
Spellate e spinate il gattuccio (otterrete circa 650 g di polpa). Dividetelo in 12 pezzi e montate 4 spiedi.
Scaldate in padella un cucchiaio di olio e rosolatevi gli spiedi per 3' per lato. A cottura ultimata spegnete il fuoco, conditeli con un filo di colatura di alici, un pizzico di zucchero e una goccia di aceto e serviteli con le verdure.

Lo chef dice che la colatura di alici è un condimento sapido e gradevole ricavato dalle alici maturate in una soluzione satura di acqua e sale. È la versione, ingentilita per palati moderni, di quel potentissimo *garum* che gli antichi romani preparavano facendo fermentare le interiora del pesce.
Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Albana di Romagna, Aprilia Trebbiano, Menfi Chardonnay
Acqua lievemente frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, fresco e sapido

Impepata di fasolari, cozze e telline al cren

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **50 minuti più 3 ore di spurgatura**
Senza glutine

- **1 kg fasolari**
- **1 kg cozze**
- **1 kg telline**
- **300 g rape**
- **200 g cavolini di Bruxelles**
- **4 scalogni**
- **cren**
- **olio extravergine di oliva - sale**

Mettete a bagno fasolari e telline in contenitori diversi salando leggermente l'acqua e lasciateli spurgare per 3 ore.
Raschiate i gusci delle cozze con un coltellino, spazzolatele con cura e poi lavatele.
Pelate le rape e tagliatele a tocchetti. Pulite i cavolini eliminando le foglie esterne rovinate e incideteli a croce sul fondo. Sbucciate gli scalogni e divideteli a spicchi.
Scaldate una capace casseruola, mettetevi i fasolari e coperchiate; dopo 1' unite le cozze e dopo altri 2' aggiungete le telline, rimettendo sempre il coperchio. Quando tutte le conchiglie si saranno aperte, toglietele dalla casseruola eliminando via via le valve vuote. Filtrate il liquido formatosi passandolo in un colino fine foderato con carta da cucina.
Cuocete in casseruola le 3 verdure con un cucchiaio di olio e un mestolino di acqua dei frutti di mare, per una decina di minuti; aggiungete i frutti di mare con il liquido rimasto e mescolate.
Servite subito, completando con una generosa grattugiata di cren.

Lo chef dice che l'acqua formatasi con l'apertura dei frutti di mare è salata, quindi non occorre aggiungere altro sale nella preparazione.
Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Colli Orientali del Friuli Pinot bianco, Valdichiana Grechetto, Erice Catarratto
Acqua piatta, mineralizzata, di gusto pieno e morbido

“Mortadella” di salmone e seppia ai pistacchi

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **1 ora più 30 minuti di riposo**

- **350 g panna fresca**
- **300 g salmone fresco senza pelle**
- **200 g salmone affumicato a fette**
- **100 g seppia pulita**
- **20 g pistacchi sgusciati e pelati**
- **2 albumi**
- **pane carasau**
- **finocchietto**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

Liberate accuratamente dalle lische il salmone, tagliatelo a cubi e frullatelo con gli albumi e un pizzico di sale. Aggiungete la panna lavorando con la frusta fino a che il composto non si sarà amalgamato perfettamente. Mettetelo in frigorifero a riposare per 30' circa.
Tagliate la seppia a listerelle.
Distribuite su un largo foglio di pellicola adatta alla cottura le fette di salmone affumicato sormontandole leggermente: dovrete formare un rettangolo.
Spalmatevi sopra il salmone frullato, copritelo con la seppia e cospargete di pistacchi.
Arrotolate il rettangolo di salmone sul ripieno e avvolgete strettamente il rotolo ottenuto nella pellicola; cuocetelo a vapore per 20' circa.
Lasciate riposare la “mortadella” per 15' dopo la cottura, poi liberatela della pellicola, affettatela e servitela subito con pane carasau unto di olio e spolverizzato di finocchietto tritato.

Lo chef dice che, se volete alleggerire la ricetta, potete sostituire la panna con 300 g di ricotta e 200 g di latte da aggiungere, già mescolati, al salmone frullato. Questa “mortadella” può diventare anche un raffinato antipasto, per 12 persone, da servire tiepido o a temperatura ambiente.

Vino bianco frizzante, sapore secco e fresco. Oltrepò Pavese Riesling, Colli di Scandiano e di Canossa Chardonnay, San Severo Bianco

Acqua frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e citrino

“Mortadella” di salmone e seppia ai pistacchi

PROFUMO DI MEDITERRANEO
Antenato del finocchio coltivato, il finocchietto o finocchiella, con i suoi grossi steli scanalati e il pennacchio di leggerissime foglioline piumose, cresce spontaneo nei prati di tutto il bacino mediterraneo. Le “barbe” entrano in innumerevoli piatti tradizionali, dalla Spagna alla Calabria, per profumare zuppe di mare e carni e pesci alla brace, mentre i semi (che sono in realtà i suoi minuscoli frutti) aromatizzano tantissimi pani e dolci.

Pentole della impepata Riess modello Aromapot, canovacci con foglie e lettere Studiopatró, piano di legno Costanza Algranti

illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

Verdure

Insalata tiepida di cavolfiore verde, zucca e cavolo nero

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **30 minuti**
Vegetariana senza glutine

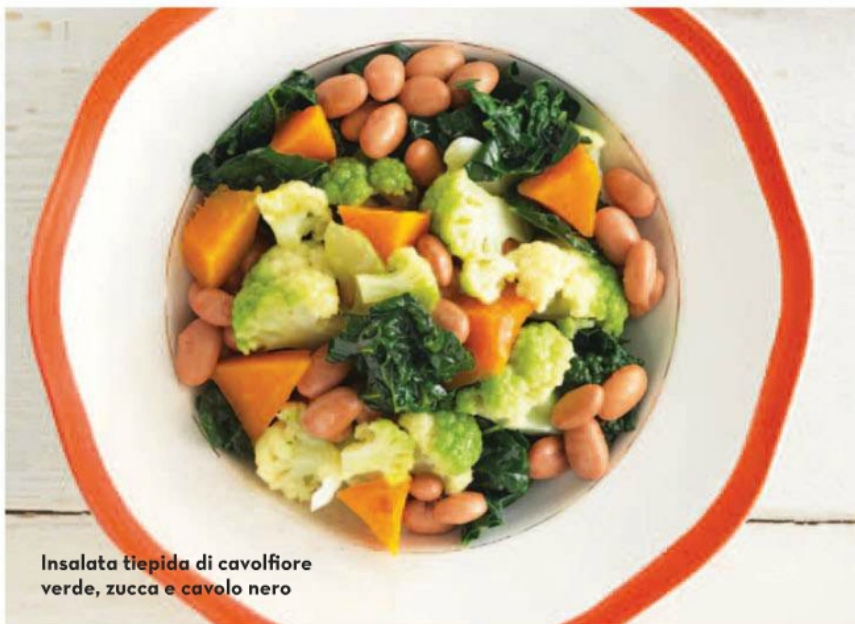
- **280 g cimette di cavolfiore verde**
- **250 g fagioli borlotti lessati**
- **200 g polpa di zucca**
- **180 g cavolo nero**
- **100 g sedano**
- **alloro**
- **olio extravergine di oliva dal fruttato intenso**
- **sale**

Mondate il cavolo nero privando le foglie della costa centrale, poi affettatelo grossolanamente e scottatelo in acqua e alloro per 10'. Scolatelo e tenetelo in caldo.
Mondate il sedano, eliminate i filamenti e dividetelo in tocchetti. Lessatelo per 10' in acqua e alloro. Cuocete allo stesso modo anche le cimette di cavolfiore verde.
Tagliate la zucca a pezzetti e cuocetela a vapore per una decina di minuti.
Distribuite subito nei piatti tutte le verdure e i fagioli e condite a piacere con olio e sale.

Lo chef dice che potete insaporire questa insalata tiepida con due diversi condimenti, uno più delicato e uno dal gusto più deciso. Salsa delicata: frullate un generoso ciuffo di foglie di sedano con 2-3 cucchiai di olio, un cucchiaio di succo di limone, sale e pepe. Vinaigrette: frullate un cucchiaino di senape rustica con 2 cucchiai di olio, uno di aceto di mele e una presa di sale.

L'olio giusto Corposo, ricco di personalità, con amaro e piccante netti, ma equilibrati. Toscana Igp (meglio dal centro-sud della regione), Umbria Dop

Vino bianco secco, leggermente aromatico. Langhe Arneis, Lessini Bianco, Circeo Bianco

Acqua piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero

Insalata tiepida di cavolfiore verde, zucca e cavolo nero

Focaccia di brioche con porri e cavolini di Bruxelles

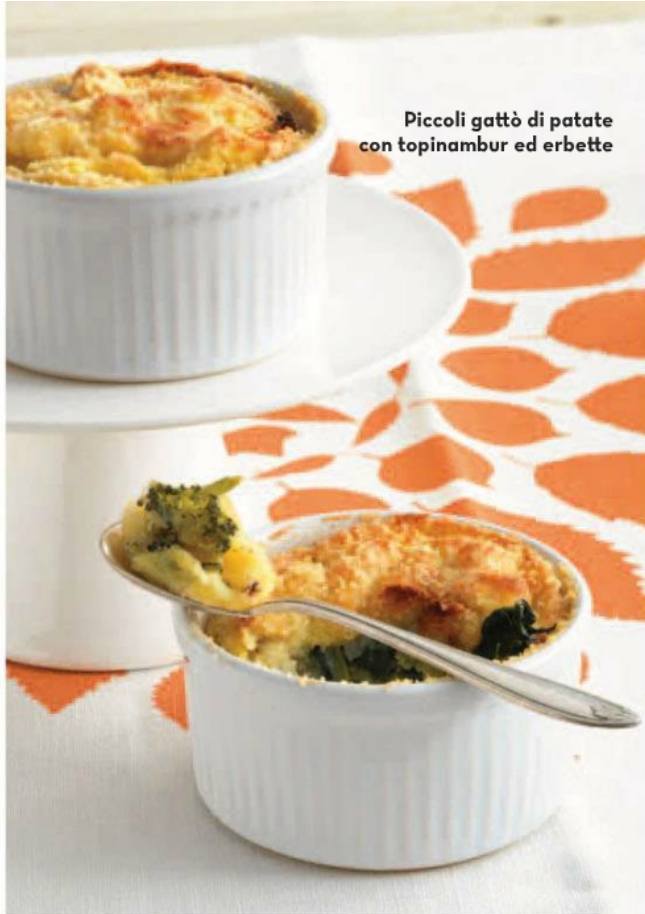
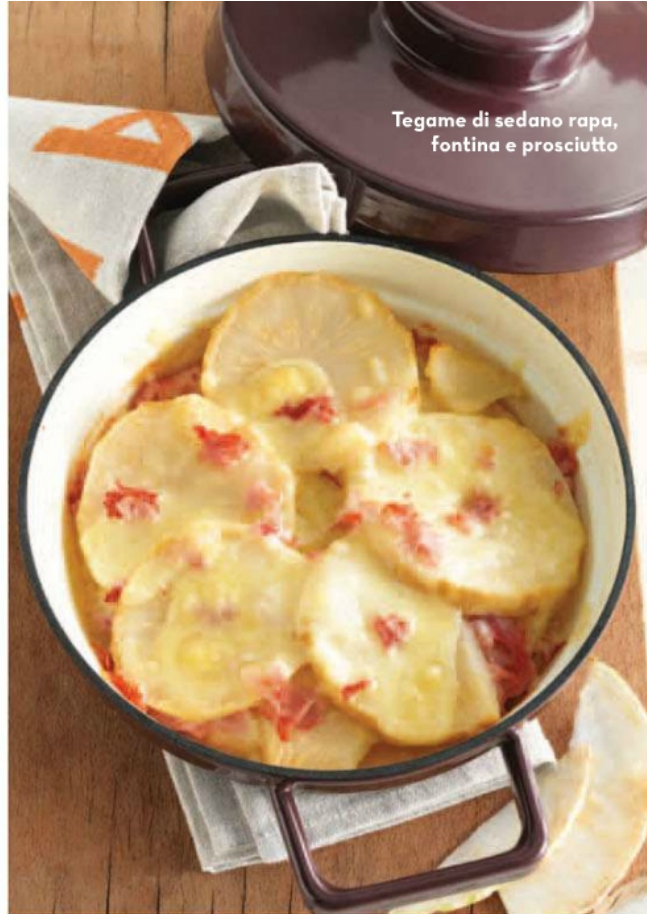
Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **1 ora e 15 minuti più 1 ora e 10 minuti di lievitazione** **Vegetariana**

- **300 g farina**
- **170 g cavolini di Bruxelles**
- **125 g latte più un po'**
- **110 g cipolla**
- **100 g verza**
- **50 g porro**
- **35 g burro**
- **8 g lievito di birra**
- **3 g zucchero**
- **1 uovo**
- **alloro - finocchietto**
- **olio extravergine di oliva - sale**

Scaldate il latte e scioglietevi il burro, poi togliete dal fuoco, unite il lievito sbriciolato, lo zucchero e l'uovo. Mescolate fino a ottenere una pastella liquida e omogenea.
Impastate la farina con la pastella, aggiungete 8 g di sale e lavorate finché l'impasto non sarà soffice e liscio; copritelo con un canovaccio umido e fatelo riposare per 45'.
Mondate i cavolini di Bruxelles e lessateli in acqua e alloro per 10'; infine spegnete il fuoco, salate l'acqua e lasciateli intiepidire immersi nel liquido di cottura.
Affettate la cipolla e la verza in fettine sottili e lessate entrambe in acqua e alloro per 5'; scolatele e rosolatele in padella con il porro a fettine in 2 cucchiai di olio. Dopo 3-4' unite anche i cavolini di Bruxelles, ben scolati, e dopo 2' spegnete. Aggiustate di sale, condite con un filo di olio crudo e completate con un trito fine di finocchietto.
Stendete l'impasto e disponetelo su una teglia foderata di carta da forno, spennellatelo di latte e lasciatelo lievitare per 20-25'.
Spennellate nuovamente l'impasto di latte, infornate a 180 °C per 15', poi sfornate la focaccia e distribuitevi sopra le verdure rosolate. Infornate ancora per 5', sfornate e servite subito.

Vino bianco secco, leggermente aromatico. Valle d'Aosta Blanc de Morgex, Golfo del Tigullio Vermentino, Campi Flegrei Falanghina

Acqua piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero

Focaccia di brioche
con porri e cavolini di Bruxelles

Piccoli gattò di patate con topinambur ed erbette

Tegame di sedano rapa, fontina e prosciutto

Piccoli gattò di patate con topinambur ed erbette

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 30 minuti** **Vegetariana**

700 g patate
440 g topinambur
150 g erbette pulite
120 g cimette di broccolo
noce moscata
grana grattugiato
pangrattato
alloro - burro - sale

Pelate le patate e lessatele per 45-50' in acqua non salata.
Private i topinambur della buccia – potete aiutarvi con il pelapatate – e riduceteli in una dadolata di medie dimensioni.
Rosolateli in padella con 30 g di burro e 2 foglie di alloro per 5'.
Unite ai topinambur le cimette di broccolo, coperchiate e proseguite la cottura, riducendo la fiamma, per altri 15'.
Aggiungete infine anche le erbette sminuzzate finemente e completate la cottura in 8'. Salate e spegnete (farcia).
Imburrate e spolverizzate di pangrattato 4 stampini tipo ramequin (ø 9 cm, h 4,5 cm).
Passate le patate con lo schiacciapatate e mescolatele con un pizzico di noce moscata, uno di sale e 30 g di grana.
Raccogliete il composto in una tasca da pasticciere e distribuitelo ricoprendo il fondo e i lati degli stampini.
Accomodate al centro la farcia e chiudete con un altro strato di patate. Spolverizzate di grana, pangrattato e completate a piacere con fiocchetti di burro.
Infornate a 200 °C per 20' circa. Sfornate i gattò e serviteli subito.

Le parole in cucina *Ramequin* era un tempo una specie di toast al formaggio; poi il termine passò a indicare una tortina alla crema di formaggio cotta in piccoli contenitori di porcellana, che hanno preso lo stesso nome della preparazione.

Vino bianco secco, leggermente aromatico. Merlara Bianco, Bianco Pisano di San Torpè, Melissa Bianco

Acqua piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero

Tegame di sedano rapa, fontina e prosciutto

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **50 minuti**

500 g sedano rapa
150 g prosciutto cotto
150 g fontina
arancia - alloro
burro - sale

Private il sedano rapa della buccia e affettatelo in rondelle spesse 5-8 mm.
Lessate le rondelle di sedano rapa in acqua salata profumata con una foglia di alloro e una fetta di arancia per 10' circa.
Scolatele e rosolatele in padella in una noce di burro per un paio di minuti per lato.
Grattugiate grossolanamente la fontina e sminuzzate il prosciutto cotto.
Ungete con 30 g di burro una casseruola, adatta al servizio in tavola e che vada in forno; disponete sul fondo un primo strato di fette di sedano rapa, poi fontina e prosciutto e proseguite così fino a terminare gli ingredienti.
Infornate nel forno ventilato a 190 °C per 20'. Sfornate e servite subito.

Lo chef dice che potete variare questa ricetta e renderla più delicata, sostituendo la fontina e il prosciutto cotto con una besciamella leggera e grana grattugiato.

Vino bianco secco, leggermente aromatico. Valle d'Aosta Müller-Thurgau, Colli Euganei Pinello, Pietraviva Bianco

Acqua lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco

Carciofi, champignon e spinaci in crespelle saracene

Impegno: **MEDIO** Persone: **8**
Tempo: **1 ora e 30 minuti** **Vegetariana**

- **360 g spinaci**
- **200 g latte**
- **150 g champignon**
- **100 g polenta taragna istantanea**
- **4 carciofi**
- **2 scalogni**
- **2 uova**
- **timo**
- **limone**
- **burro**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale - pepe**

Mescolate la polenta con le uova, sale, pepe, qualche fogliolina di timo e 200 g di latte. Lasciate riposare questa pastella per una decina di minuti.
Cuocete la pastella versandone un mestolino alla volta in una padella antiaderente (ø 15 cm) unta con una noce di burro. Preparate 8 crespelle cuocendole per 2' per lato sulla fiamma al minimo.
Eliminate la base terrosa del gambo degli champignon, strofinate delicatamente tutta la superficie del fungo con un canovaccio e poi sciacquateli rapidamente sotto l'acqua fredda.
Mondate i carciofi e immergeteli a mano a mano in una ciotola di acqua acidulata con il succo di mezzo limone, poi sgocciolateli e affettateli molto finemente.
Rosolate in padella gli scalogni a fettine con un cucchiaio di olio per qualche minuto, poi unite i carciofi e, dopo 3' sulla fiamma vivace, aggiungete anche gli champignon. Cuoceteli per 2-3', poi salate e pepate.
Pulite gli spinaci e saltateli in padella in 2 cucchiai di olio per 3-4'.
Piegate le crespelle in quattro, apritele a cono e farcitele generosamente con un misto di champignon, carciofi e spinaci.
Servite una crespella a testa.

Lo chef dice che potete provare a sostituire la farcitura con topinambur, finocchi, e radicchio a fettine sottili, rosolati in una noce di burro.

Vino rosso secco, vinoso, leggero di corpo. Barbera del Monferrato, Montecarlo Rosso, Salaparuta Syrah

Acqua frizzante, oligominerale, di gusto delicato e gradevolmente pungente

Carciofi, champignon e spinaci in crespelle saracene

Alzata Easy Life Design, pirofiline Emile Henry, ciotola e piattino delle crespelle Alessi, tegame Riess, coltello Coltellerie Berti, canovacci con righe e decori arancioni Studiopatró, piano di legno bianco Costanza Algranti

illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

TRA AGLIO E CIPOLLA

Più intenso della cipolla, ma più dolce dell'aglio, lo scalogno è un ottimo compromesso gastronomico per avere soffritti dal gusto ricco ma non troppo invadente, come quelli a base di aglio. Di certificata qualità c'è lo scalogno di Romagna Igp: a forma allungata, coperto da una fine pellicola ramata, ha un aroma particolarmente fine e un sapore che lo distingue da altre varietà coltivate altrove. Le sue foglie, raccolte ancora verdi e tagliate sottili, sono ottime nelle insalate.

Secondi

Bocconcini di pollo con carote e piselli secchi

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 30 minuti più 12 ore di ammollo** **Senza glutine**

- **250 g carote**
- **100 g piselli secchi**
- **6 sovracosce di pollo**
- **2 scalogni**
- **2 spicchi di aglio**
- **1/2 gambo di sedano**
- **rosmarino**
- **timo**
- **salvia**
- **alloro**
- **prezzemolo**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**
- **pepe**

Ammollate i piselli in abbondante acqua per 12 ore. Infine scolateli, metteteli in una casseruola con acqua fredda, uno spicchio di aglio con la buccia, un rametto di timo e 2 cucchiai di olio. Portate a bollore e cuocete lasciandoli sobbollire per 50' circa, poi scolateli e teneteli da parte.
Disossate le sovracosce e tagliatele a bocconcini. Sbucciate le carote e tagliatele a rondelle.
Distribuite in una casseruola bassa e larga il sedano, un rametto di rosmarino, uno di timo, un ciuffo di salvia, una foglia di alloro spezzettata e l'altro spicchio di aglio con la buccia. Appoggiatevi sopra i bocconcini di pollo, copriteli con gli scalogni a fettine, conditeli con 3-4 cucchiai di olio, coperchiate e cuocete per circa 20', finché il pollo non comincerà ad arrostirsi.
Girate quindi i bocconcini, aggiungete le carote e i piselli, coprite nuovamente e cuocete per altri 20', mescolando ogni tanto.
Togliete infine le erbe, il sedano e l'aglio; salate, pepate, completate con un ciuffo di prezzemolo tritato e servite.

Vino rosso secco, vinoso, leggero di corpo. Alto Adige Schiava, Colli di Luni Rosso, Lago di Corbara Pinot nero

Acqua frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e citrino

Bocconcini di pollo con carote e piselli secchi

Spiedini di vitello croccanti al sesamo

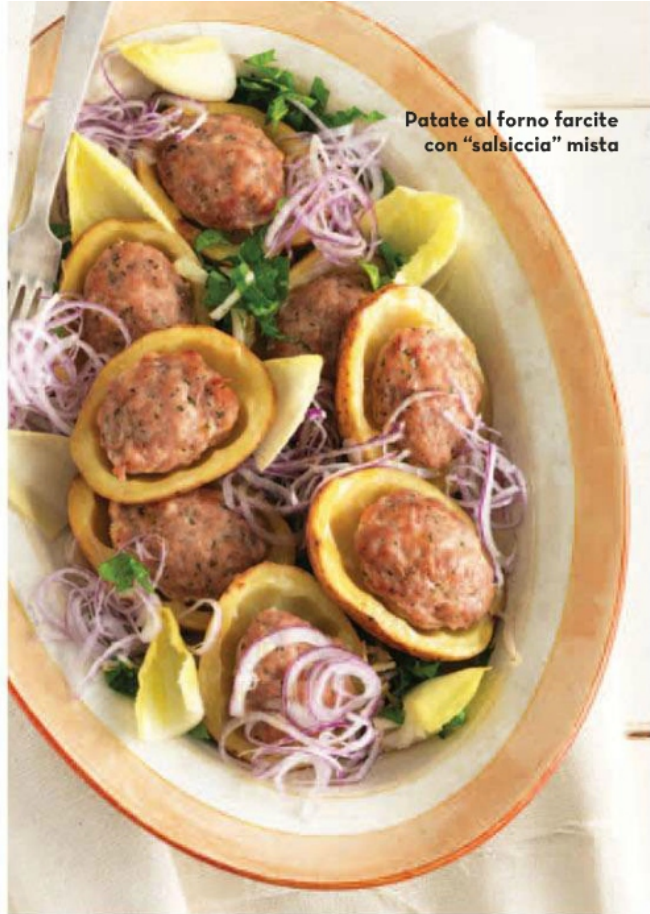
Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti**

- **450 g noce di vitello**
- **2 uova**
- **2 arance**
- **2 gambi di sedano con le foglie**
- **semola di grano duro**
- **pangrattato**
- **semi di sesamo**
- **olio extravergine di oliva**
- **olio di arachide**
- **sale - pepe**

Tagliate il vitello a bocconcini e infilzateli su 8 stecchi da spiedini.
Battete le uova con 3-4 cucchiai di semola e un cucchiaio di semi di sesamo. Amalgamate bene tutto, ottenendo una pastella vellutata e un po' consistente.
Preparate in un piatto circa 150 g di pangrattato e mescolatelo con 2 cucchiaiate di semi di sesamo.
Spennellate bene gli spiedini con la pastella, distribuendola uniformemente, poi passateli nel pangrattato.
Friggete gli spiedini in olio di arachide a 165 °C, per 3-5'.
Pelate a vivo le arance, raccogliendo gli spicchi in una ciotola. Unitevi il sedano tagliato a rondelle di sbieco e condite questa insalata con olio extravergine, sale e pepe.
Servite gli spiedini appena fritti con l'insalata, completando con foglie di sedano.

Vino spumante secco, dal perlage fine e persistente, profumo fragrante. Trento Spumante, Friuli-Isonzo Verduzzo Friulano Spumante, Colli Perugini Spumante

Acqua lievemente frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, fresco e sapido

Spiedini di vitello croccanti al sesamo

Patate al forno farcite con "salsiccia" mista

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **1 ora**

- **1,5 kg 6 patate medie**
- **150 g petto di pollo**
- **150 g lonza di maiale**
- **150 g polpa di vitello**
- **150 g pancetta tesa**
- **1 cespo di indivia belga**
- **1 mazzetto di rucola**
- **1 cipolla rossa piccola**
- **chiodi di garofano**
- **semi di finocchio**
- **vino rosso - aglio - sale**

Affettate a velo la cipolla e mettetela a spurgare in una ciotola con acqua e ghiaccio.
Tritate finemente uno spicchio di aglio e unitelo in mezzo bicchiere di vino rosso; lasciate riposare per circa 10'.
Tagliate a pezzetti pollo, maiale, vitello e pancetta. Metteteli separatamente nel cutter e tritateli a impulsi, in modo da ottenere un composto macinato e non una pasta.
Mescolate poi le quattro carni tritate, condite con un chiodo di garofano e un cucchiaino di semi di finocchio pestati e 8 g di sale. Aggiungete il vino e lavorate bene il composto, reimpastandolo per qualche minuto, affinché si sciolga bene il sale ("salsiccia").
Lavate le patate e, senza pelarle, tagliatele a metà orizzontalmente. Scavatele con uno scavino, lasciando 1 cm di polpa.
Distribuite la "salsiccia" nelle patate, disponetele su una teglia e infornatele a 180 °C per 20' circa.
Scolate la cipolla, tagliate la belga e la rucola e mescolatele. Disponete l'insalata in un vassoio. Sfornate le patate, mettetele sull'insalata e servitele subito.

Lo chef dice che la "salsiccia" si può preparare il giorno prima: anzi, con un po' di riposo sarà ancora più saporita. La polpa delle patate che ricavate scavando può essere usata in una zuppa o cucinata in padella come contorno.

Vino rosso secco, vinoso, leggero di corpo. Friuli-Aquileia Refosco dal Peduncolo rosso, Rosso Piceno, Guardiolo Rosso

Acqua lievemente frizzante, oligominerale, di gusto delicato, fine e poco pungente

Tagliata di manzo con scarola

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **50 minuti più 3 ore di marinatura**
Senza glutine

- **750 g controfiletto di manzo**
- **500 g vino bianco secco**
- **300 g scarola**
- **4-5 filetti di acciuga sott'olio**
- **limone - aglio - prezzemolo**
- **rosmarino - alloro - salvia**
- **olio extravergine - sale - pepe**

Fate bollire il vino con una foglia di alloro, un rametto di rosmarino, un ciuffetto di salvia, uno spicchio di aglio e 2 cucchiai di olio.
Pulite intanto la carne, privandola almeno parzialmente del grasso che la ricopre, e disponetela in una ciotola che la contenga in misura. Copritela con il vino bollente e lasciatela marinare per 3 ore.
Mondate la scarola, sfogliatela e tagliate a metà le foglie, trasversalmente.
Togliete la carne dalla marinata, asciugatela e scottatela in padella; quando sarà rosolata, toglietela, mettetela su una teglia e infornatela a 200 °C per 17' (cottura media).
Scottate intanto in una larga padella la scarola, metà per volta, con 2 cucchiai di olio ogni volta e i filetti di acciuga: cuocetela per 2-3', quel che basta per farla appassire.
Sfornate la carne, fatela riposare coperta con un foglio di alluminio per 10-15', quindi affettatela e servitela alternando le fette con la scarola. Salate, pepate e completate con prezzemolo tritato e filetti di scorza di limone.

Vino rosso secco, fruttato, moderato invecchiamento. Colli Berici Cabernet Sauvignon, Grance Senesi Merlot, Rosso Barletta

Acqua frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, equilibrato e persistente

Mini pie con uovo e indivia riccia su salsa pizzaiola

Impegno: **MEDIO** Persone: **8**
Tempo: **2 ore più 3 ore e 30 minuti di lievitazione** **Vegetariana**

500 g pelati
350 g indivia riccia
300 g farina speciale per pizza
100 g semola di grano duro
8 g lievito di birra fresco
8 uova
1 scalogno
grana grattugiato
capperi sotto sale
prezzemolo
origano
olio extravergine di oliva
sale - pepe

Impastate la farina e la semola con 3 cucchiai di olio, un pizzico di sale, il lievito sbriciolato e 180 g di acqua. Fate lievitare l'impasto ottenuto per 45'. Lavoratelo poi nuovamente, quindi lasciatelo lievitare finché non sarà raddoppiato di volume (ci vorranno circa 2 ore, secondo la temperatura dell'ambiente di lievitazione).
Sfogliate l'indivia riccia, lavatela e asciugatela; conditela con olio, sale e pepe, poi chiudetela in un cartoccio di alluminio e cuocetela in forno a 180 °C per 30'; infine sfornatela e lasciatela raffreddare.
Dividete il panetto di pasta ormai raddoppiato in 8 palline e lasciatele lievitare per altri 45', poi stendetele in 8 dischi; foderate con questi 8 stampini da budino, ben oliati.
Dividete in 8 porzioni l'indivia. Disponete sul fondo di ogni stampino un cucchiaino di grana e metà di una porzione di indivia, sgusciatevi un uovo e completate con l'altra mezza porzione di indivia. Chiudete i mini pie arricciando e pizzicando la pasta in superficie, quindi infornateli a 190 °C per 40'.
Affettate a rondelle sottili lo scalogno e rosolatelo in 4 cucchiai di olio con un cucchiaio di capperi sciacquati dal sale e tritati. Quando sfrigola, unite un cucchiaino di prezzemolo tritato, un pizzico di origano, quindi i pelati sminuzzati con le mani. Cuocete a fuoco vivo per 10', correggete di sale (salsa pizzaiola).
Servite i mini pie accompagnandoli sulla salsa pizzaiola.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Breganze Sauvignon, Bolgheri Vermentino, Castel del Monte Pinot bianco

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Pentola bianca Riess, canovaccio Studiopatró, piano di legno Costanza Algranti

Mini pie con uovo e indivia riccia su salsa pizzaiola

UN CESPO INVERNALE
L'insalata riccia appartiene alla grande famiglia delle indivie, e precisamente alle ricce, caratterizzate da foglie crespate con i margini molto frastagliati.
La "Riccia d'inverno" è una delle varietà più diffuse, tipica della stagione fredda. Ci sono poi le indivie scarole, con foglie lisce o appena ondulate. Ricordiamo infine anche l'indivia belga, che però è chiamata così impropriamente: appartiene infatti alla famiglia delle cicorie.

illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

Filetto di maiale marinato in crosta con purè di fave

Impegno: **PER ESPERTI** Persone: **8-10**
Tempo: **3 ore più 12 ore di ammollo**

1 kg 2 filetti di maiale
500 g farina speciale per pizza più un po'
300 g pomodori pelati al naturale
150 g fave secche spezzate
7 g lievito di birra fresco
alloro - rosmarino - salvia
prezzemolo - aglio - senape
vino bianco secco - scalogni
zucchero - semi di girasole
olio extravergine - sale - pepe

1. Mettete in ammollo le fave per 12 ore. Pepate i filetti; diluite un cucchiaino di senape con uno spruzzo di vino bianco e spennellatelo sui filetti. Cospargeteli poi con un ciuffo di rosmarino e di salvia tritati con una foglia di alloro, copriteli con la pellicola e lasciateli marinare mentre preparate il resto.
2. Scolate le fave, sciacquatele, mettetele in una casseruola con 1,4 litri di acqua, 2 spicchi di aglio con la buccia (che poi eliminerete), uno scalogno affettato, 2 cucchiai di olio, pepe. Portate a bollore, coprite, abbassate il fuoco e cuocete per 2 ore circa.
3-4-5. Impastate la farina con il lievito sbriciolato, un cucchiaio di olio, un pizzico di zucchero e circa 300 g di acqua, aggiunta a poco a poco; unite anche una presa di sale. Quando l'impasto sarà liscio e morbido, lasciatelo lievitare coperto finché non sarà raddoppiato (ci vorrà circa 1 ora). Lavoratelo poi nuovamente con un po' di farina e fatelo lievitare ancora.
6. Condite intanto la carne di olio, salatela e infornatela a 200 °C per circa 40', girandola dopo circa 25'. Salate e pepate le fave ormai cotte, frullatele e unite un ciuffo di prezzemolo tritato. Fatele raffreddare. Sfornate la carne e fate raffreddare anch'essa (conservate il fondo di cottura).
7-8. Stendete metà della pasta molto sottile, cospargetela di semi di girasole e conditela con fili di olio. Spalmate uno strato di crema di fave su una estremità, appoggiatevi sopra un filetto, spalmatelo di crema anche in superficie e avvolgetelo nella pasta. Ripetete le operazioni con l'altra metà di pasta e l'altro filetto. Spennellate i rotoli di olio, praticate qualche incisione obliqua in superficie e infornateli a 190 °C per 20'.
9. Rosolate 3 scalogni affettati in 3 cucchiai di olio, aggiungete un ciuffo di prezzemolo tritato, poi i pelati, spezzettati con le mani. Cuocete a fuoco vivo per 2-3', bagnate con il fondo di cottura dell'arrosto, cuocete per altri 2-3', salate e pepate. Servite i filetti con la salsa.

Vino rosso corposo, profumo ampio, armonico. Barolo, Brunello di Montalcino, Aglianico del Vulture

Acqua frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, equilibrato e persistente

1
2
3
4
5
6
7
8
9

Dolci

Tortelli al caffè con crema alle mandorle

Impegno: **MEDIO** Persone: **10**
Tempo: **1 ora più 1 ora di raffreddamento**
Vegetariana

Crema alle mandorle
- **500 g latte**
- **100 g mandorle in granella**
- **80 g zucchero**
- **60 g farina**
- **4 tuorli**

Tortelli
- **150 g farina**
- **125 g caffè espresso**
- **50 g burro**
- **40 g zucchero**
- **4 uova**
- **olio di arachide - sale**

Crema alle mandorle. Fate bollire il latte con le mandorle in granella. Mescolate i tuorli con lo zucchero e la farina, poi unitevi il latte bollente alle mandorle mescolando con la frusta affinché non si formino grumi. Portate la crema sul fuoco, al bollore abbassate la fiamma e cuocetela per 4-5', sempre mescolando. Infine spegnete e lasciate raffreddare per 1 ora.
Tortelli. Portate a bollore 125 g di acqua con il caffè espresso, lo zucchero e il burro. Aggiungete, sempre sul fuoco, la farina e un pizzico di sale, mescolate e, quando l'impasto comincia a sfrigolare staccandosi dalle pareti del pentolino, spegnate il fuoco e lasciate intiepidire; unite quindi un uovo alla volta, aggiungendo il successivo solo quando il precedente sarà stato perfettamente assorbito dal composto.
Scaldate abbondante olio e friggetevi l'impasto dei tortelli, versandolo in porzioni grandi come una noce; bucate i tortelli con la punta del coltello dopo 30 secondi. Quando saranno cotti, dopo 3-4', scolateli su carta da cucina, poi riempiteli con la crema alle mandorle servendovi di una tasca da pasticciere con bocchetta liscia.

Vino passito con aromi di frutta matura. Trentino Moscato rosa, Aleatico di Gradoli

Acqua piatta, mineralizzata, di gusto pieno e morbido

Tortelli al caffè con crema alle mandorle

VOLETE IMPARARE A FARE I DOLCI DI CARNEVALE CON NOI? Andate a pag. 11

Chiffon cake alla carota

Impegno: **MEDIO** Persone: **8-10**
Tempo: **1 ora più 1 ora di raffreddamento**
Vegetariana

- **120 g succo di carota**
- **110 g farina 0**
- **100 g zucchero**
- **15 g maizena**
- **5 g lievito per dolci**
- **6 albumi**
- **5 tuorli**
- **olio di girasole**
- **sale**

Montate con la frusta a bagnomaria i tuorli con 30 g di zucchero e il succo di carota, lavorando fino a ottenere uno zabaione.
Montate a neve gli albumi con 70 g di zucchero (meringa). Mescolate delicatamente la meringa con lo zabaione alla carota.
Mescolate la farina con la maizena, 4 g di sale e il lievito e aggiungetela, passandola attraverso un setaccio, agli albumi mescolati con lo zabaione; unite anche 70 g di olio mescolando delicatamente dal basso verso l'alto per non far sgonfiare l'impasto.
Ungete di olio solo il fondo di uno stampo a ciambella non antiaderente di 22 cm di diametro con il bordo mobile.
Infornate a media altezza a 160 °C per 20'.
Controllate la cottura infilando nella torta uno stecchino che dovrà uscirne ben asciutto. Sfornatela e rovesciate lo stampo infilandolo su di una bottiglia piena di acqua; lasciate intiepidire la torta: "appesa" in questo modo a testa in giù non si affloscerà.
Toglietela dallo stampo e servitela a piacere con panna montata leggermente zuccherata e aromatizzata con scorza di arancia grattugiata.

Lo chef dice che per ottenere 120 g di succo di carota (che si trova anche in commercio già pronto), potete centrifugare 300 g di carote pelate. Se utilizzate uno stampo antiaderente non ungetelo, altrimenti, quando rovesciate lo stampo, la torta rischia di scivolare fuori.

Vino passito con aromi di frutta matura. Valle d'Aosta Nus Malvoisie passito, Torgiano Vin Santo

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

LEGGERISSIMA E SOFFICE

Leggerissima perché preparata con olio, soffice perché gli albumi montati le danno una consistenza particolarmente ariosa. La chiffon cake è una torta americana, ottima per la prima colazione e molto adatta, per la sua leggerezza, come merenda dei bambini. Per renderla più ricca e golosa accompagnatela con panna montata.

Chiffon cake alla carota

Spicchi di mela in pastella e arance piccanti

Torta Praluline

Spicchi di mela in pastella e arance piccanti

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti** **Vegetariana**

- **125 g maizena**
- **10 g zucchero**
- **2 arance**
- **1 mela Fuji**
- **1 uovo**
- **paprica piccante**
- **olio di arachide**
- **sale**

Preparate la pastella mescolando la maizena con 50 g di acqua ben fredda, poi unite l'uovo e lo zucchero mescolando bene.
Lavate e asciugate la mela, poi dividetela in 16 spicchi. Passate gli spicchi nella pastella e friggeteli in abbondante olio caldo per 3'.
Pelate a vivo le arance (eliminando cioè tutte le pellicine e lasciando solo la polpa) e tagliatene una a fette e dall'altra ricavate gli spicchi, sempre pelati a vivo. Condite le fette e gli spicchi delle arance con pochissimo sale e un pizzico di paprica.
Distribuite l'insalata di arance nei piatti, appoggiatevi sopra le mele e servite subito.

Vino passito con aromi di frutta matura. Moscato di Trani, Malvasia di Cagliari dolce

Acqua lievemente frizzante, oligominerale, di gusto delicato, fine e poco pungente

Torta Praluline

Impegno: **MEDIO** Persone: **8-10**
Tempo: **1 ora più 1 ora e 30 minuti di lievitazione e riposo** **Vegetariana**

- **250 g farina 0**
- **125 g burro**
- **100 g nocciole tostate**
- **90 g zucchero**
- **10 g lievito di birra**
- **5 g sale**
- **3 uova da 60 g**
- **colore alimentare rosso**

Portate a 117 °C 80 g di zucchero e unite un cucchiaino da caffè di colorante; aggiungete le nocciole intere, mescolate finché lo zucchero non si sarà rappreso intorno alle nocciole. Spegnete e fate raffreddare le nocciole dopo averle allargate su un foglio di carta da forno (praline).
Impastate in una larga ciotola la farina con il lievito sciolto in 100 g di acqua tiepida. Aggiungete il sale, le uova e lo zucchero rimasto. Quando le uova saranno state assorbite, incorporate anche il burro morbido.
Continuate a lavorare la pasta fino a quando avrà assorbito tutto il burro e sarà diventata liscia: all'inizio sembrerà troppo morbida, ma non dovete aggiungere altra farina; infine copritela e fatela lievitare in luogo tiepido per circa 1 ora.
Spezzettate grossolanamente le praline e unitele alla pasta lievitata, copritela e mettetela in frigorifero per circa 30' per far diventare la pasta più soda.
Foderate di carta da forno una teglia e versatevi l'impasto modellandolo in 2 pagnottelle ben distanziate; poi infornatele a 180 °C per 30' circa.

Lo chef dice che la torta Praluline è nata nel 1955 e prende il nome da Auguste Pralus, il pasticciere che l'ha creata. Nella ricetta originale, oltre alle nocciole si usano anche mandorle pralinate. Un colorante alimentare è un composto chimico, organico o inorganico, usato per modificare il colore di un prodotto alimentare ed è pertanto classificabile come un additivo alimentare. Alcuni coloranti sono sostanze naturali, altri sono sostanze naturali concentrate o modificate chimicamente, altri ancora sono imitazioni di sintesi di sostanze naturali, altri sono totalmente artificiali. Indicati con la lettera E, seguita da un numero, devono sempre essere riportati in etichetta.

Vino passito con aromi di frutta matura. Trentino Vino Santo, Marsala Superiore Ambra

Acqua piatta, mineralizzata, di gusto pieno e morbido

Chiacchiere con mousse al caramello

Impegno: **MEDIO** Persone: **10**
Tempo: **1 ora e 30 minuti**
più 2 ore di riposo e raffreddamento

Chiacchiere
250 g farina
40 g uova
35 g vino bianco
25 g burro morbido
25 g zucchero
4 g sale
scorza grattugiata di 1 limone
olio di arachide
Mousse al caramello
540 g panna fresca
200 g zucchero
90 g tuorli
12 g gelatina in fogli
sale di Maldon

Chiacchiere. Impastate tutti gli ingredienti, eccetto l'olio che servirà per friggere le chiacchiere. Lavorate la pasta per una decina di minuti, poi avvolgetela nella pellicola e fatela riposare in frigorifero per 1 ora. Trascorso questo tempo tirate la pasta in strisce sottili e ritagliate, con la rotella dentellata, 30 rettangoli (9x6 cm), incidendoli poi nel centro.
Mousse al caramello. Caramellate 125 g di zucchero con un cucchiaio di acqua fino a raggiungere un colore nocciola scuro. Allontanate dal fuoco e aggiungete, a filo, 140 g di panna e un pizzico di sale di Maldon mescolando con la frusta (salsa mou). Mettete lo zucchero rimasto in un pentolino con un goccio di acqua, portatelo a 110 °C, scioglietevi la gelatina ammollata e strizzata, quindi versatelo sui tuorli battuti: questo procedimento serve a sterilizzare i tuorli. Montate la panna rimasta e mescolatela con la salsa mou e i tuorli tiepidi. Mettete in frigorifero a rassodare.
Scaldate abbondante olio e friggetevi le chiacchiere, 3-4 alla volta, per 1-2', girandole spesso. Scolatele su carta da cucina e lasciatele raffreddare.
Raccogliete la mousse ben raffreddata in una tasca da pasticciere e distribuitela su 20 chiacchiere. Sovrapponetele a due a due e completatele con quelle vuote. Servitele subito, finché sono ancora ben croccanti.
Vino aromatico dolce dal profumo di fiori ed erbe. Colli Piacentini Malvasia dolce, Colli Euganei Fior d'Arancio
Acqua piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero

Piano di legno
Costanza Algranti

Chiacchiere con mousse al caramello

VOLETE IMPARARE A FARE I DOLCI DI CARNEVALE CON NOI? Andate a pag. 11

TANTI GRADI DI COTTURA
Secondo la temperatura a cui si cuoce, lo zucchero semolato acquista consistenze diverse, adatte a diversi usi: a 105-110 °C forma un filo morbido e continuo (si usa per la meringa a caldo); versandone un po' in acqua fredda tra 115 e 120 °C fa una pallina appiccicosa (per il fondente); tra 120 e 125 °C soffiando sui rebbi di una forchetta forma grandi bolle; tra 132 e 140 °C diventa elastico (per caramelle) e a 145-150 °C vetroso. Tra 160 e 180 °C si ottiene il caramello, da chiaro a scuro.

illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

Pane, il profumo della notte

Ancora oggi mi capita di sentirlo a Parigi, vicino alle boulangerie che sfornano "pane di campagna" a lievitazione naturale. Un buon pane oggi è una prelibatezza rara tanto che, da prodotto poverissimo, molto più che pop, è diventato quasi un lusso

DI DAVIDE OLDANI

Un tempo il pane, insieme all'acqua, era considerato l'alimento base della sopravvivenza: se hai pane e acqua, vivi. Oggi, invece, è un lusso perché per avere un pane come si deve serve soprattutto molto tempo, e il tempo è un bene sempre più prezioso che "costa" ancor più dei migliori ingredienti.

Certo, delle ottime farine e un buon lievito naturale sono fondamentali per avere un pane profumato e fragrante. E quando utilizzi ingredienti di prima scelta, farine integrali e poco raffinate, ricche di gusto come una volta, il pane che ottieni è una prelibatezza, con cui puoi "fare pranzo": e non perché non hai altro da mangiare! Ecco perché tendo a proporre il pane solo quando non ci sono altri carboidrati (pasta, riso, patate) nel menu: non soltanto per una questione di equilibrio di nutrienti, ma anche per valorizzare questo prodotto, di cui io sono proprio innamorato. Fin da quando, da ragazzo, lavoravo nella *boulangerie* vicino a Fauchon, a Parigi: lì cuocevano un pane di campagna a fermentazione naturale in forni romani, di pietra. Il profumo che aveva quel pane era meraviglioso e inconfondibile: ancora oggi quando lo sento, a Parigi, mi viene la pelle d'oca!

E in Italia? Sì, so che da milanese dovrei amare la michetta: mio padre, infatti, ne andava matto. Ma io ho sempre preferito pani più soffici, come il cafone napoletano o il *pan giald*, il pane giallo, anche quello tipico delle nostre parti, fatto con una parte di farina di mais. Oggi, sto attento alla salute e mangio poco pane, ma il migliore: lo cerco dai panettieri giusti, o me lo preparo io. E gli dedico il pranzo.

DAVIDE OLDANI
Cuoco della Cucina POP nel ristorante D'O a San Pietro all'Olmo di Cornaredo (MI).

Pane alla milanese e creste di gallo

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 10 minuti più 4 ore di ammollo**

- **600 g brodo di carne**
- **120 g pane di segale**
- **120 g creste di gallo pulite**
- **50 g zucchero**
- **40 g 4 okra - 40 g burro**
- **4 albumi - 1 mela - latte**
- **pangrattato - maizena - timo**
- **olio di semi di girasole - sale**

Tagliate il pane in 4 fette spesse. Portate a ebollizione 1 litro di latte con 10 g di sale, versatelo sul pane e lasciatelo in ammollo coperto con la pellicola per 4 ore.
Portate a bollore il brodo e restringetelo per 30-40', finché si sarà ridotto a 200 g.
Scaldate 20 g di olio fino a 70 °C, poi immergetevi 1 cucchiaio di foglie di timo e lasciatele in infusione per almeno 30', quindi filtratelo (olio al timo).
Tagliate a pezzetti le creste di gallo e saltatele in padella con un filo di olio caldo per 4-5'. Tagliate a losanghe l'okra e tuffatela in acqua bollente salata per 1'.
Sbucciate la mela e scavatevi 16 palline: sciogliete lo zucchero in padella e caramellatevi le palline per 1-2'.
Aggiungete al ristretto circa 10 g di maizena diluita in acqua e fate bollire per 1'; fuori dal fuoco, unite il burro.
Togliete le fette di pane dal latte, passatele negli albumi battuti, poi nel pangrattato.
Friggetele nell'olio caldo e servitele sul ristretto, appoggiate sopra 4 palline di mela. Completate con okra e creste di gallo e condite con l'olio al timo.

Lo chef dice che l'okra, chiamata anche gombo o bamia, è un vegetale tipico delle zone tropicali e subtropicali, diffuso in Medio Oriente, Africa e Sud America. Somiglia a una piccola zucchina appuntita, a sezione pentagonale, e ha un sapore simile a quello delle melanzane.

A cura di Laura Forti
Preparazione
Alessandro Procopio
Foto e styling
Beatrice Prada

illustrazione Karin Kellner/2DM

Invito a pranzo sulle Alpi

Dall'Alto Adige un menu austroungarico. Dalla Valle d'Aosta quattro piatti di sapore savoiardo. Li hanno creati per noi due chef stellati, con caratteri diversi ma una cosa in comune: l'amore per gli ingredienti delle loro montagne

RICETTE RAIMUND BRUNNER E FABIO IACOVONE FOTO MONICA VINELLA

Trancio di salmerino croccante, carpaccio di finocchi e caffè di lupini

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **20 minuti**

500 g 1 filetto di salmerino
10 g caffè di Anterivo (lupini tostati)
16 capperi dissalati
2 finocchi di grandezza media
limone - insalata
olio extravergine di oliva - sale - pepe

Dividete il filetto di salmerino in 4 tranci. Scaldate in padella 2 cucchiai di olio a circa 140 °C; appoggiatevi i tranci di salmerino, salati e pepati, sul lato della pelle e cuoceteli per 2-3' a fuoco vivo, fino a che la pelle non sarà diventata croccante. Trasferite quindi i tranci in una pirofila e infornateli a 130 °C per 7-9' per terminare la cottura.
Tagliate intanto i finocchi a fette molto sottili, possibilmente con l'affettatrice o con la mandolina, conditeli con un pizzico di sale, il succo di mezzo limone e un cucchiaio di olio: conditeli solo al momento di servire perché restino croccanti.
Polverizzate il caffè di Anterivo nel frullatore.
Disponete sul piatto un letto di finocchi; appoggiatevi sopra il salmerino appena sfornato e decorate con la polvere di caffè di lupini facendo una striscia fine sul piatto. Completate con i capperi e foglie di insalata.

Lo chef dice che il cosiddetto caffè di Anterivo prende il nome dal paese altoatesino in cui si sta recuperando la tradizionale coltivazione del *Lupinus pilosus Murr*, una specie di lupino dai cui semi tostati si ricava una polvere da consumare, mescolata con orzo e altre farine, come surrogato del caffè.

LA GASTRONOMIA IN VAL GARDENA
Come in tutto l'Alto Adige, anche in Val Gardena l'incontro fra la cucina contadina e la tradizione continentale austriaca e quella veneta, aperta al Mediterraneo, ha creato una delle gastronomie alpine più articolate e interessanti. Su ravioli e gnocchetti primeggiano zuppe e minestre, accompagnate dai classici canederli tirolesi; nei secondi la carne la fa da regina, quasi sempre stufata o affumicata.

Mezzelune di patate allo speck su crema di spinaci

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 40 minuti**

Mezzelune
- 600 g **patate bianche farinose**
- 200 g **farina 00 più un po'**
- 200 g **speck**
- 100 g **burro**
- 60 g **fecola di patate**
- 2 **tuorli**
- **formaggio di malga**
- **erba cipollina - sale**

Crema di spinaci
- 400 g **spinaci freschi**
- 150 g **panna fresca**
- **olio extravergine di oliva - sale - pepe**

Mezzelune. Lessate le patate intere con la buccia. Una volta cotte, sbucciatele calde e passatele al setaccio, allargandole su una superficie piana per far evaporare l'umidità. Quando le patate avranno raggiunto la temperatura ambiente, aggiungete 50 g di burro molto morbido, i tuorli e, a piacere, una grattugiata di noce moscata. Lavorate finché l'impasto non sarà diventato omogeneo, quindi incorporate la farina, la fecola e un pizzico di sale e continuate a impastare. Cospargete il tavolo o la spianatoia di farina e stendete l'impasto fino a uno spessore di 3 mm, dividendolo in due per lavorarlo con maggiore facilità. Ricavate con un tagliapasta (ø 12 cm) 12 dischi, rimpastando e stendendo di nuovo gli eventuali ritagli. Tagliate lo speck a dadini fini e mescolateli con erba cipollina tagliuzzata; distribuitene una porzioncina al centro di ciascun disco e chiudeteli poi a mezzaluna, premendo delicatamente il bordo per sigillarlo. Appoggiate le mezzelune sul lato diritto in modo che stiano in piedi e premete al centro del bordo per creare un piccolo incavo: al momento di servire accoglierà il condimento.

Crema di spinaci. Scaldate 3 cucchiai di olio in una padella e stufatevi 300 g di spinaci, aggiungete la panna e fate bollire per 2', salate, pepate, poi frullate con il mixer a immersione.

Condite gli spinaci crudi avanzati con sale e olio.

Lessate le mezzelune in abbondante acqua salata a bollore delicato, scolandole con il mestolo forato dopo circa 3-4' da quando tornano a galla.

Stendete la crema di spinaci nei piatti e appoggiatevi le mezzelune, conditele con il burro rimasto spumeggiante, una grattugiata di formaggio di malga e completate con gli spinaci crudi rimasti.

Lo chef dice che il formaggio di malga usato in questa ricetta e prodotto con latte di alpeggio della Val Venosta può essere sostituito da fontina stagionata, ma sempre di alpeggio, per non perdere i profumi tipici delle tome prodotte in quota.

RAIMUND BRUNNER
Chef del ristorante gourmet Anna Stuben nell'Hotel Gardena Grödnerhof di Ortisei (BZ), ha ricevuto la stella Michelin grazie a una cucina semplice, improntata a una predilezione per i prodotti locali dimenticati, che reinterpreta con grande creatività.
Info: www.gardena.it

Carré di agnello in crosta di schüttelbrot su cavolo ai tre cumini

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **50 minuti**

600 g carré di agnello
180 g burro
60 g schüttelbrot
1 piccolo cavolo cappuccio bianco
olio extravergine di oliva
cumino, cumino nero, cumino selvatico
timo
sale - pepe

Rosolate in padella con 2 cucchiai di olio il carré di agnello, tagliato in due: dovrà colorirsi molto bene su tutti i lati.
Trasferitelo quindi su una placca e infornatelo a 160 °C per 7-9'.
Tagliate le foglie del cavolo cappuccio a rombi, salatele, pepatele e stufatele in padella con 2 cucchiai di olio e 30 g di burro, a fuoco basso per 6-8'. A fine cottura condite con un cucchiaino dei tre cumini mescolati.
Lavorate il burro rimasto, a temperatura ambiente, per renderlo cremoso; amalgamatelo con lo schüttelbrot macinato, un pizzico di timo tritato e mescolate finché l'impasto non sarà omogeneo.
Togliete il carré dal forno, copritelo con un foglio di alluminio e lasciatelo riposare per 4-5'.
Liberatelo poi dall'alluminio, salatelo e spalmatelo con la crema di burro e schüttelbrot, quindi passatelo sotto il grill a gratinare fino a doratura della crosta.
Tagliate il carré in tranci di due costine ciascuno, appoggiateli sul cavolo cappuccio e serviteli con il fondo di cottura.

Lo chef dice che schüttelbrot letteralmente significa "pane scosso". Ha preso il suo nome dal modo in cui viene prodotto, ancora oggi secondo tradizione: l'impasto di farina di segale, acqua, lievito, sale e alcune spezie, tra cui il cumino e il coriandolo, viene scosso e sbattuto con le mani fino a ottenere la classica forma rotonda e piatta, che poi si cuoce in forno. I tre cumini sono: il cumino vero (*Cuminum cyminum*), il cumino selvatico o kümmel (*Carum carvi*) e infine il cumino nero (*Nigella sativa*), caratterizzato da un seme molto piccolo e triangolare e da un sapore di finocchio fresco, mentre gli altri due sanno maggiormente di anice. Il mix di tutti e tre insieme dà un profumo più ricco e completo alla preparazione.

Schmarren soffiato di farina gialla con mirtilli rossi

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 10 minuti** **Vegetariana**

- **600 g latte**
- **150 g farina di mais integrale a macinatura media**
- **80 g burro**
- **6 cucchiai di zucchero semolato**
- **3 uova**
- **confettura di mirtilli rossi**
- **arancia - limone**
- **cannella in polvere**
- **zucchero a velo - sale**

Portate a ebollizione il latte con 50 g di burro, 2 cucchiai di zucchero semolato, un pizzico di sale e uno di cannella, poi aggiungete la farina di mais a pioggia mescolando energicamente con la frusta, per evitare che si formino grumi.
Lasciate cuocere a fuoco lento per circa 20', mescolando spesso.
Trasferite la polenta in una scodella e fate abbassare la temperatura fino a 60 °C, poi incorporate 3 tuorli.
Montate i 3 albumi con 2 cucchiai di zucchero semolato e incorporateli delicatamente alla polenta con la scorza grattugiata di mezza arancia e di mezzo limone.
Fondete il burro rimasto in una padella che possa andare in forno, versatevi il composto e cuocete sulla fiamma bassa per 2', dopodiché infornate a 200 °C per 8-10'.
Spezzettate lo schmarren direttamente in padella e fatelo caramellare aggiungendo 2 cucchiai di zucchero semolato e mescolando a fuoco alto.
Servite lo schmarren immediatamente, cosparso di zucchero a velo e accompagnato con una cucchiaiata di confettura di mirtilli rossi.

Trota di Lillaz con broccoli e infusione al timo limone

LA CUCINA DI COGNE

LA GASTRONOMIA A COGNE
Unica tra le cucine della Vallée, quella di Cogne riserva la sorpresa di un ingrediente insolito per la gastronomia di montagna: il riso, che rivela lo stretto rapporto degli abitanti della valle con il Piemonte. Per il resto primeggiano il pesce di acqua dolce (le trote di Lillaz) e la selvaggina, oltre all'immancabile fontina, in ricette influenzate dalla Savoia e dal Vallese.

Trota di Lillaz con broccoli e infusione al timo limone

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 30 minuti** **Senza glutine**

- **1 kg** 1 trota di Lillaz
- **1 litro** olio extravergine di oliva
- **500 g** latte
- **1** broccolo
- **1** spicchio di aglio
- timo limone
- alloro
- sale - pepe

Portate a ebollizione il latte, spegnete, unite 5-6 rametti di timo limone e un pizzico di sale, lasciate in infusione per 1 ora e infine filtrate.
Sfilettate la trota e tagliate i filetti in trancetti da 60 g ciascuno circa.
Disponete i trancetti in una larga rostiera in un solo strato, conditeli con sale, pepe, un paio di foglie di alloro, lo spicchio di aglio con la buccia e coprite con l'olio.
Cuocete in forno a 50 °C per 1 ora. Con questo sistema (confit) il pesce mantiene morbidezza, sapore e proprietà organolettiche. A cottura ultimata sgocciolate i trancetti di trota e spellateli.
Dividete il broccolo in piccoli ciuffetti e sbollentateli in acqua salata per pochi minuti.
Servite i trancetti di trota con i broccoli, condite con un filo di olio crudo e l'infusione di latte al timo limone leggermente emulsionata con un mixer.

Seupetta cogneintze

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti**

- **1,5 litri** brodo ristretto di carne
- **240 g** riso Carnaroli
- **200 g** fontina
- **140 g** pane nero raffermo senza crosta
- **100 g** burro
- **2** scalogni
- **1** bicchiere di vino Blanc de Morgex
- cannella in polvere

Tritate finemente gli scalogni e rosolateli in 30 g di burro fuso, aggiungete il riso, tostatelo per 1', bagnate con il vino, lasciatelo sfumare e proseguite la cottura aggiungendo a poco a poco il brodo di carne bollente.
Cuocete per 15', lasciando il riso al dente e molto all'onda; spegnete e mescolatelo energicamente con la fontina tagliata a dadini fino a quando si sarà completamente sciolta.
Tagliate nel frattempo il pane a dadini e abbrustolitelo in padella in 30 g di burro spumeggiante, poi scolatelo su carta da cucina.
Versate sulla superficie del risotto il pane abbrustolito, 40 g di burro fuso, abbondante cannella e servitelo subito.

FABIO IACOVONE
Executive chef dei quattro ristoranti dell'Hotel Bellevue di Cogne (AO), tra i quali una brasserie e un bar à fromage, ha ottenuto una stella Michelin con Le Petit Restaurant, ambiente delizioso, con soli quattro tavoli e arredi d'antiquariato alpino. Nei suoi piatti, grande semplicità e rispetto delle tradizioni culinarie di Cogne. Info: www.hotelbellevue.it

Stufatino di cervo della tradizione e patate di Gimillan mantecate

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **5 ore più 12 ore di marinatura**

- **2 litri brodo di carne**
- **1,5 litri vino rosso Torrette**
- **800 g polpa di spalla di cervo**
- **300 g patate di Gimillan**
- **200 g latte**
- **100 g sedano**
- **100 g carote**
- **100 g cipolla**
- **100 g porro**
- **100 g olio extravergine di oliva**
- **60 g concentrato di pomodoro**
- **50 g cioccolato fondente**
- **50 g porcini secchi**
- **5 bacche di ginepro**
- **2 spicchi di aglio - 2 foglie di alloro**
- **burro - sale**

Mettete la polpa di cervo in una pirofila con 50 g di sedano, 50 g di carote, 50 g di cipolla, 50 g di porro, tutto a tocchetti, l'aglio e il ginepro; bagnate con 1 litro di vino e lasciate marinare al fresco per 12 ore.

Scolate infine il cervo dalla marinata, rosolatelo bene in una casseruola con l'olio, quindi unite l'alloro e tutte le verdure, quelle della marinata e quelle rimaste, sempre tagliate a tocchetti.

Rosolate le verdure, poi aggiungete il concentrato di pomodoro e bagnate con il restante vino rosso. Quando l'alcol sarà evaporato, unite i porcini secchi precedentemente ammollati, scolati e strizzati. Coprite infine con il brodo di carne.

Cuocete il cervo, coperto, a fuoco molto basso per almeno 3-4 ore: a fine cottura la carne dovrà essersi quasi disfatta. Una volta pronta, scolatela e tenetela in caldo.

Fate ridurre il fondo di cottura e correggetelo di sale, se necessario. Passate il fondo ridotto al passaverdure, unitevi il cioccolato fondente grattugiato e fatelo sciogliere.

Lessate le patate, passatele e montatele con il latte caldo, una noce di burro e un pizzico di sale.

Servite il cervo con le patate completando con la salsa al cioccolato; potete accompagnare a piacere con verdure di stagione lessate e passate al burro.

Lo chef dice che Gimillan è una frazione di Cogne dove vengono coltivate ottime patate rosse.

Styling e testi
Cristina Poretti
Illustrazioni Rita Orlandi

Lou mécoulin

Impegno: **MEDIO** Persone: **10-12**
Tempo: **1 ora e 30 minuti più 14 ore di riposo**
Vegetariana

- **1 kg** farina 00 più un po'
- **500 g** latte
- **250 g** zucchero
- **200 g** uvetta
- **100 g** panna fresca
- **50 g** burro
- **25 g** lievito di birra
- **4** uova
- **1/2** bicchiere di olio
- **1/2** bicchiere di rum
- scorza grattugiata di 3 limoni
- sale

Ammollate l'uvetta nel rum per un paio di ore.
Sbriciolate il lievito e mescolatelo con la farina in una ciotola molto capiente.
Scaldate il latte in una casseruola, unitevi poi le uova battute, lo zucchero, il burro e l'olio. Amalgamate bene, quindi aggiungete il composto alla farina.
Impastate con cura fino a ottenere un impasto omogeneo dalla forte consistenza; a metà lavorazione unite una presa di sale. Alla fine incorporate la scorza dei limoni e l'uvetta, scolata e asciugata, impastando ancora per un po' per distribuirla uniformemente.
Coprite l'impasto con un telo umido e lasciatelo lievitare per 12 ore a temperatura tiepida e costante.
Mettete infine l'impasto lievitato sulla spianatoia e, lavorandolo con un pizzico di farina, dividetelo in 2 pani. Incideteli con la punta del coltello sulla calotta con un taglio elicoidale. Infornateli a 180 °C per circa 1 ora. Sfornateli, lasciateli intiepidire e serviteli con panna semimontata.

DALLA SARDEGNA

Panadas, tortini di carne

Fatte con ingredienti tipici di una civiltà agropastorale, sono diffuse in tutta l'isola. Si preparano cuocendo carne o altri tipi di ripieno in un guscio di pasta, chiuso con una "cucitura" realizzata pizzicando la pasta lungo il bordo

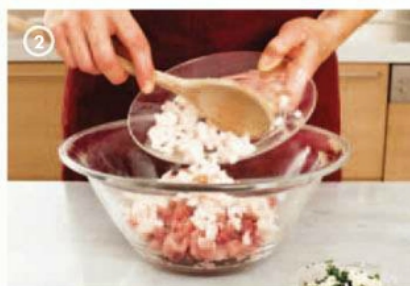
TESTO LAURA FORTI PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS

SARDEGNA

Le panadas sono un cibo molto antico, alcuni dicono addirittura di epoca nuragica. Nella loro apparente semplicità, racchiudono molti aspetti della civiltà della Sardegna. Innanzitutto la centralità del pane nelle tradizioni dell'isola: il grano è sempre stato, fin dai tempi dei Romani, di primaria importanza, tanto da giustificare il detto *saludi e trigu*, salute e grano, un augurio di prosperità. Il pane sottolinea i diversi momenti della vita sociale e religiosa, le festività, i matrimoni, i funerali, ogni volta con forme diverse, quasi dei ricami, che distinguono ogni pane dall'altro definendone il ruolo. *Sa cunsidura*, letteralmente la cucitura, con cui si saldano ancora oggi le panadas ne è un'eredità.

Importante, poi, è anche la carne: la Sardegna è sempre stata profondamente legata alla terra e alla pastorizia, più che al mare. Erano dunque un modo per portare con sé la carne sui pascoli, dove si conservava a lungo inalterata. Ulteriore sviluppo si ebbe poi durante la lunga dominazione spagnola, quando gli usi iberici si fusero profondamente con quelli sardi: è evidente la parentela anche linguistica con le *empanadas* tipiche di Spagna e Sud America.

Anche se è il comune di Oschiri, tra Sassari e Olbia, a rivendicarne i natali, oggi le panadas si producono in tutta l'isola, con vari tipi di ripieno.

illustrazione Lorenzo Orlandi

Impegno: **MEDIO** Pezzi: **12-16**
Tempo: **1 ora e 30 minuti**

500 g farina di grano duro più un po'
400 g polpa di spalla di maiale
150 g lardo
120 g strutto
prezzemolo
aglio
sale - pepe

1. Tagliate a pezzettini la polpa di maiale e il lardo; preparate un trito con il prezzemolo e uno spicchio di aglio.
2. Raccogliete la carne e il lardo in una ciotola, conditeli con il trito aromatico; salate, pepate e lasciate marinare al fresco mentre preparate il resto.
3-4. Mescolate la farina con lo strutto e impastate aggiungendo 220 g circa di acqua tiepida con un pizzico di sale; lavorate finché l'impasto non diventa liscio e ben sodo.
5. Stendete l'impasto sulla spianatoia infarinata fino a 3 mm di spessore, poi ritagliatevi 12-16 dischi di 10 cm di diametro e altrettanti di diametro 7 cm. Distribuite il ripieno sui dischi più grandi, raccogliendolo bene al centro.
6. Coprite i dischi farciti con quelli più piccoli, poi sollevate la pasta richiudendola e creando un bordo alto circa 1 cm; pizzicate la pasta tra pollice e indice lungo tutto il bordo per sigillare le panadas. Infornatele a 180 °C nel forno ventilato per circa 45'.

Lo chef dice che alcuni preferiscono non mescolare i dadini di lardo alla carne e li dispongono invece sul fondo delle panadas. Questa ricetta si prepara con diversi tipi di ripieno: molto frequente è l'utilizzo di carne di agnello, sola o mista, oppure di anguilla, ma anche di verdura e formaggio.

Foto e styling
Beatrice Prada
Ciotola GIOVElab

Arance a tutto benessere

Gli agrumi sono il filo rosso che collega queste cinque ricette d'autore, insieme a ortaggi e frutta di stagione, cotture delicate, pochi grassi buoni. Una cucina che aiuta a stare bene, nell'interpretazione di un grande chef

RICETTE MORENO CEDRONI FOTO RICCARDO LETTIERI

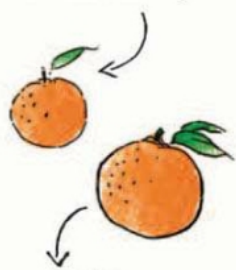
Carpaccio tiepido di branzino con purè di ceci e crema di broccoli

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **2 ore e 20 minuti più 12 ore di ammollo**
Senza glutine

Carpaccio	200 g	carpaccio di branzino - sale
Purè di ceci	200 g	ceci secchi
	50 g	olio extravergine di oliva
	1	lime - sale
Salmoriglio	300 g	olio extravergine di oliva
	10 g	succo di arancia rossa
	12 g	rosmarino - aglio - sale
Crema	100 g	broccoli puliti
	20 g	olio extravergine di oliva
	1	spicchio di aglio
		rosmarino - sale

Purè di ceci. Mettete a bagno per 12 ore i ceci, poi lessateli con 3 litri di acqua e 10 g di sale per almeno 2 ore: dovranno essere ben teneri. Passateli con il passaverdure e frullateli con l'olio, un cucchiaino di succo di lime e 5 g della sua scorza grattugiata.
Salmoriglio. Mescolate l'olio con 10 g di acqua, 10 g di succo di arancia, 6 g di sale e mezzo spicchio di aglio sbucciato. Aggiungete poi, un poco alla volta, il rosmarino tritato finemente.
Crema di broccoli. Lessate i broccoli in un litro di acqua bollente con 6 g di sale. Scolateli e saltateli in padella con l'aglio con la buccia, l'olio e alcuni aghi di rosmarino. Eliminate l'aglio e il rosmarino e frullate aggiungendo un poco di acqua di cottura per raggiungere una consistenza cremosa.
Carpaccio. Distribuite su 4 fogli di carta da forno le fettine di branzino, salatele leggermente, irrorate con un poco di salmoriglio e infornate a 180 °C per 2-3'.
Ribaltate ciascun foglio di pesce in un piatto, eliminate delicatamente la carta da forno e completate con altro salmoriglio. Servite con il purè di ceci e la crema di broccoli.

ARANCE ROSSE PER LA RICERCA

Questo servizio è nato da una collaborazione tra La Cucina Italiana, l'AIRC e Moreno Cedroni, che ringraziamo. L'associazione sarà nelle piazze italiane il 26 gennaio per distribuire le arance della salute e raccogliere contributi per la ricerca. L'elenco delle piazze sul sito www.airc.it o chiamando il numero speciale 840001001.

Ravioli integrali con ripieno "liquido" su salsa di topinambur

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **2 ore e 20 minuti**

Pasta	**500 g**	**farina integrale**
	250 g	**uova biologiche**
Ripieno	**200 g**	**succo di arancia rossa**
	5 g	**olio extravergine di oliva**
	3 g	**agar agar**
		sale
		scorza di arancia rossa
Salsa	**600 g**	**topinambur**
	450 g	**brodo vegetale**
	200 g	**olio extravergine di oliva**
	3 g	**sale**
		aglio
Condimento	**10 g**	**acciughe sott'olio**
		chicchi di melagrana
		olio extravergine di oliva

Pasta. Impastate la farina con le uova; quando la pasta sarà liscia e soda, avvolgetela nella pellicola e mettetela in frigorifero a riposare per almeno 1 ora.
Ripieno. Portate a leggero bollore 80 g di succo di arancia, scioglietevi l'agar agar e aggiungete il succo rimasto. Versate in 20 stampini semisferici (ø 3 cm): potete usare una placca di silicone per cioccolatini. Aggiungete un poco di scorza di arancia grattugiata, salate leggermente e condite con l'olio. Mettete gli stampini in frigorifero: occorrerà circa 1 ora perché il ripieno si rapprenda.
Salsa di topinambur. Sbucciate i topinambur e tagliateli a pezzetti di circa 3 cm, lessateli in acqua bollente non salata per circa 6-7'. Intanto preparate un soffritto con un pezzetto di aglio e l'olio, unite i topinambur scolati, salate e coprite con il brodo vegetale. Riportate a bollore, frullate e passate al setaccio. Tenete in caldo la salsa ottenuta.
Tirate la pasta e ricavate con un tagliapasta 40 dischi di 8 cm di diametro. Mettete al centro di 20 dischi una semisfera di ripieno, ormai rappresa, richiudete con un altro disco e premete sui bordi per sigillare e assottigliare la pasta, che non dovrà risultare troppo spessa. Lessate i ravioli per 3-4' in acqua bollente leggermente salata e aromatizzata con due scorzette di arancia rossa.
Distribuite nei piatti la salsa calda di topinambur, mettete i ravioli e completate con chicchi di melagrana, un filo di olio crudo e striscioline di acciuga.

SICCOME LA VITAMINA C SI OSSIDA VELOCEMENTE, LA SPREMUTA VA BEVUTA ENTRO POCO TEMPO

E TENUTA IN FRIGORIFERO FINO AL CONSUMO.

Uovo all'arancia su pizzaiola con salsa di bietole

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 10 minuti** **Vegetariana senza glutine**

Pizzaiola	**500 g**	**pomodori pelati**
	50 g	**olio extravergine di oliva**
	10 g	**aglio tritato**
	5 g	**capperi dissalati**
	4 g	**sale**
	3	**olive nere**
		origano secco
Salsa	**100 g**	**bietole pulite**
	20 g	**catalogna pulita**
	13 g	**olio extravergine di oliva**
	12 g	**sale - aglio**
Uovo	**40 g**	**succo di arancia rossa**
	10 g	**scorza di arancia rossa**
	4	**uova biologiche**
		olio extravergine di oliva
Condimento	**100 g**	**cavolo cappuccio rosso**
		sale di Maldon
		pepe di Sichuan - sale

Pizzaiola. Soffriggete l'aglio nell'olio, unite i pelati e cuocete per una decina di minuti, poi aggiungete 100 g di acqua e il sale. Mescolate energicamente per disfare i pelati, completate con i capperi e le olive tritati, origano e addensate il sugo sul fuoco.

Salsa di bietole. Lessate catalogna e bietole in un litro di acqua bollente non salata per 2': si ridurrà l'amaro della catalogna. Scolate e completate la cottura in un altro litro di acqua con il sale per 7'. Soffriggete in padella l'olio con l'aglio tritato, insaporitevi per un paio di minuti bietole e catalogna scolate, aggiungete 80 g di acqua, mescolate e frullate.

Affettate sottilmente il cavolo e lessatelo al dente in acqua bollente leggermente salata per 5'. Scolatelo e mettetelo in acqua e ghiaccio per 2' per fermare la cottura, poi scolatelo di nuovo.

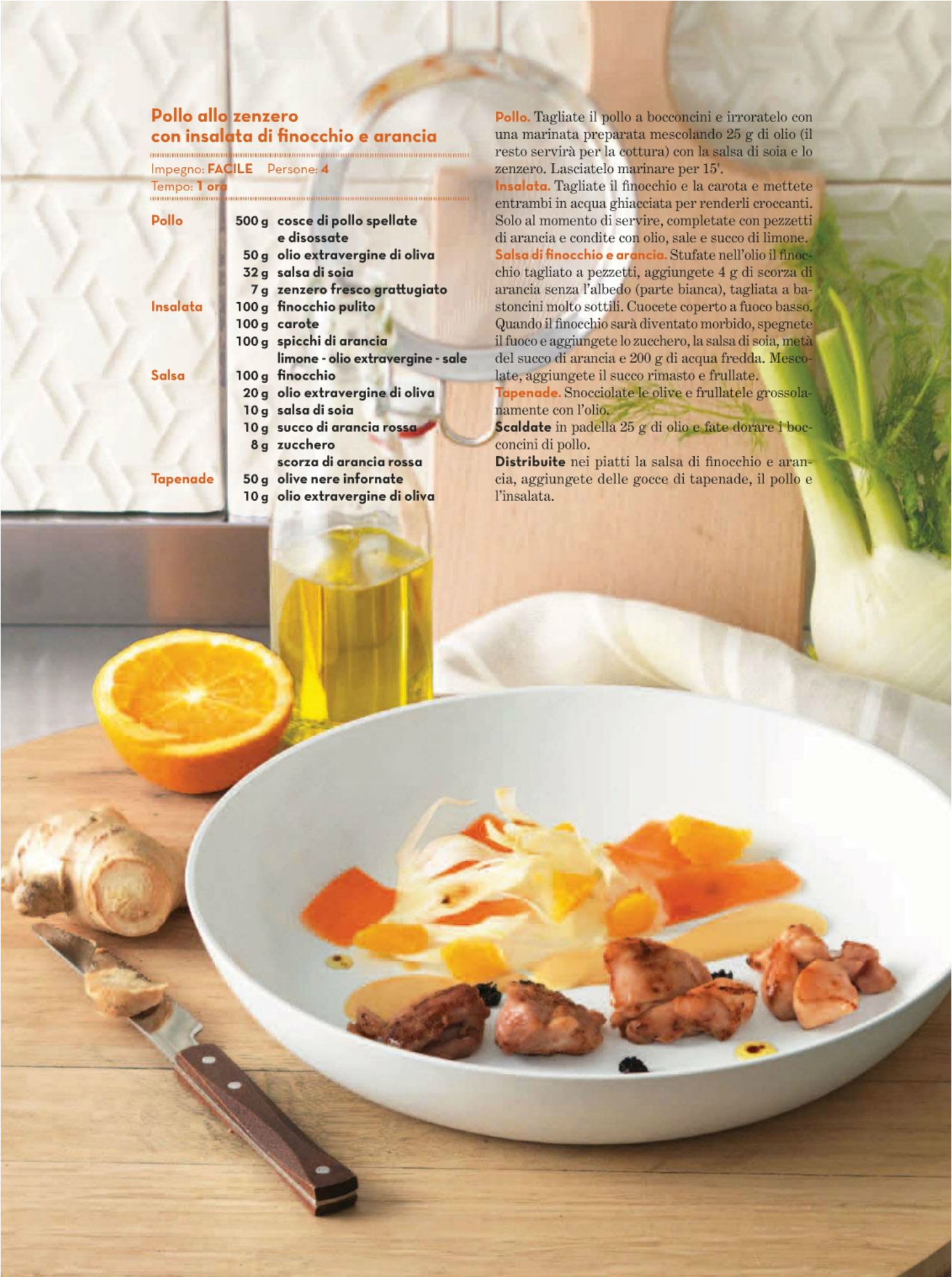
Uovo. Separate gli albumi (g 120) dai tuorli (80 g). Aggiungete ai primi il succo di arancia e un pizzichino di scorza grattugiata; lavorate con la frusta senza montare. Foderate con la pellicola 4 ciotole, spennellatele di olio, versatevi l'albume, aggiungete i tuorli e richiudeteli arrotolando la pellicola come per fare un fagottino in modo da dare forma sferica. Lavorate delicatamente per non rompere il tuorlo. Cuocete le uova immergendole in acqua bollente per 5'. A cottura ultimata l'albume si sarà rappreso e il tuorlo sarà rimasto cremoso: assomiglierà a un uovo in camicia.

Distribuite nei piatti la pizzaiola, deponetevi al centro l'uovo e completate con la salsa di bietole, il cavolo e condite con un pizzico di sale di Maldon e uno di pepe di Sichuan pestato al mortaio.

Pollo allo zenzero con insalata di finocchio e arancia

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **1 ora**

Pollo	500 g	cosce di pollo spellate e disossate
	50 g	olio extravergine di oliva
	32 g	salsa di soia
	7 g	zenzero fresco grattugiato
Insalata	100 g	finocchio pulito
	100 g	carote
	100 g	spicchi di arancia
		limone - olio extravergine - sale
Salsa	100 g	finocchio
	20 g	olio extravergine di oliva
	10 g	salsa di soia
	10 g	succo di arancia rossa
	8 g	zucchero
		scorza di arancia rossa
Tapenade	50 g	olive nere infornate
	10 g	olio extravergine di oliva

Pollo. Tagliate il pollo a bocconcini e irroratelo con una marinata preparata mescolando 25 g di olio (il resto servirà per la cottura) con la salsa di soia e lo zenzero. Lasciatelo marinare per 15'.
Insalata. Tagliate il finocchio e la carota e mettete entrambi in acqua ghiacciata per renderli croccanti. Solo al momento di servire, completate con pezzetti di arancia e condite con olio, sale e succo di limone.
Salsa di finocchio e arancia. Stufate nell'olio il finocchio tagliato a pezzetti, aggiungete 4 g di scorza di arancia senza l'albedo (parte bianca), tagliata a bastoncini molto sottili. Cuocete coperto a fuoco basso. Quando il finocchio sarà diventato morbido, spegnete il fuoco e aggiungete lo zucchero, la salsa di soia, metà del succo di arancia e 200 g di acqua fredda. Mescolate, aggiungete il succo rimasto e frullate.
Tapenade. Snocciolate le olive e frullatele grossolanamente con l'olio.
Scaldate in padella 25 g di olio e fate dorare i bocconcini di pollo.
Distribuite nei piatti la salsa di finocchio e arancia, aggiungete delle gocce di tapenade, il pollo e l'insalata.

Zuppa di mandorle con ananas e scorze di agrumi

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **1 ora più 12 ore di marinatura** **Vegetariana**

Ananas	400 g	ananas
	200 g	succo di arancia rossa
		anice stellato
Zuppa	100 g	mandorle pelate
	40 g	olio extravergine di oliva
	10 g	pane integrale
	8 g	aceto di Jerez
	2 g	sale
Salsa	45 g	scorza di arancia
	20 g	succo di mela
	15 g	scorza di limone
	1 g	sale

Ananas. Sbucciate l'ananas e tagliatelo in 2 fette spesse un paio di centimetri. Fatele marinare per una notte con il succo di arancia e un paio di stelle di anice. Trasferite l'ananas in una casseruola con la sua marinata, scaldatelo e, appena sale il bollore, allontanatelo dal fuoco e lasciatelo intiepidire.
Zuppa di mandorle. Frullate le mandorle spezzettate con l'olio, l'aceto di Jerez, il pane, il sale, 50 g di acqua e 50 g di liquido di cottura dell'ananas.
Salsa di scorze di agrumi. Sbollentate le scorze degli agrumi per 4-5 volte in acqua, cambiandola ogni volta. Frullatele poi con 100 g di acqua, il succo di mela e il sale.
Versate la zuppa di mandorle nei piatti. Tagliate le fette di ananas in triangolini, distribuiteli nei piatti e servite completando con la salsa di scorze di agrumi e il liquido di cottura dell'ananas.

Testi Cristina Poretti
Styling Cristina Mercaldo
Illustrazioni Rita Orlandi
Cucina, rubinetto e scolapasta Ikea nella foto di apertura. Piastrelle Domenico Mori nella foto di apertura e dei bocconcini di pollo. Cassetta di legno e pentole con manico in ceramica 100FA nella foto di apertura. Coltello Opinel nella foto di apertura e dei bocconcini di pollo. Ganci, paletta, mestolo e imbuto nella foto di apertura, spremiagrumi nella foto del carpaccio di branzino, matterello, spargisale e macinapepe nella foto dei ravioli integrali, scolapasta e tagliere rettangolare nella foto dei bocconcini di pollo Tescoma. Piatto bianco del carpaccio di branzino, piatto in legno della zuppa di mandorle Alessi. Piatti del raviolo integrale e ciotola dell'uovo all'arancia Maxwell & Williams. Oliera nella foto dei bocconcini di pollo Bormioli Rocco. Padella e tagliere rotondo knIndustrie nelle foto dell'uovo, dei bocconcini e della zuppa. Tessuti C&C Milano in tutte le foto.

DALLE ANTILLE

Acras de morue, frittelline di baccalà

A Guadalupa si servono come aperitivo o come antipasto: le erbe aromatiche, il lime e soprattutto il peperoncino danno a questi croccanti bocconi un inconfondibile gusto caraibico, da assaporare insieme a un cocktail

TESTO LAURA FORTI **PREPARAZIONE** JOËLLE NÉDERLANTS

La cucina delle Antille è spesso elencata tra le "cucine regionali francesi" e definita come *gastronomie domtomienne*: cioè gastronomia dei Dom-Tom, termine con cui si identificano le terre francesi d'oltremare, in territorio non europeo. Si tratta di una cucina creola, nella quale confluiscono le influenze delle molte culture che hanno raggiunto il mare dei Caraibi, elemento di unione di tutte le sue isole.

Ciò che caratterizza questa cucina è, oltre all'abbondanza di pesce e di frutta tropicale, il gusto piccante derivato dall'uso di peperoncino: l'habanero è originario proprio di queste zone (Avana) e ha un sapore che incendia la bocca, lasciando il gusto tipico dei Caraibi. Anche in queste crocchette di baccalà il peperoncino non manca, per dare forza alla preparazione.

A Guadalupa queste acras (a volte chiamate anche accras) si servono con l'aperitivo, molto calde e appena fritte, oppure come antipasto: in questo caso si possono accompagnare con un'altra specialità delle Antille, *la sauce chien*: è un intingolo che solitamente si abbina con carni e pesci grigliati, preparato con cipolle, aglio, erbe, lime e naturalmente peperoncino, tagliati e poi coperti di acqua bollente.

illustrazione Lorenzo Orlandi

Impegno: **FACILE** Persone: **8-10**
Tempo: **50 minuti**

- **400 g baccalà ammollato**
- **300 g farina 00**
- **1 lime**
- **1 cucchiaino di bicarbonato**
- **1 scalogno**
- **1 spicchio di aglio**
- **prezzemolo**
- **erba cipollina**
- **peperoncino fresco**
- **olio per friggere**
- **sale - pepe**

1. Lessate il baccalà per 15' in acqua bollente. Lasciatelo intiepidire poi spolpatelo con le mani, togliendo pelle e spine e riducendolo in briciole.
2. Tritate aglio, scalogno, un ciuffo di prezzemolo, qualche filo di erba cipollina, un pizzico di sale e pepe, e condite con questo trito il baccalà.
3. Amalgamate la farina con 350-370 g di acqua (secondo il grado di assorbimento della farina che utilizzate: la pastella deve risultare cremosa, in modo che in cottura sia croccante e non troppo compatta e asciutta). Versate il baccalà nella pastella e mescolate amalgamandolo.
4. Tritate un peperoncino, mettetelo in 2-3 cucchiai di acqua e stemperatela nella pastella lasciando da parte la polpa (per aiutarvi potete passarla con un colino), nella quantità che preferite, in base a quanto la desiderate piccante. Unite nella pastella anche il bicarbonato, mescolato con il succo del lime.
5-6. Scaldate l'olio e versatevi l'impasto a cucchiaiate, friggendo il composto in frittelle grandi come noci per circa 3-4', una decina per volta. Poggiate le crocchette su carta assorbente e servitele subito finché sono ancora ben calde.

Lo chef dice che se volete profumare maggiormente di lime le frittelle, potete grattugiare nella pastella un po' di scorza.

Foto Riccardo Lettieri
Styling Beatrice Prada

Dolcissima Nigella

Star tv, ma anche vera casalinga: per noi Nigella Lawson ha cucinato tre dolci d'ispirazione italiana, tratti dal suo ultimo libro, tutto dedicato alla cucina del Bel Paese

INTERVISTA ANNA PRANDONI RITRATTO RICCARDO LETTIERI

Appassionata e materna, casalinga e seducente: Nigella Lawson è una vera star, ma potrebbe tranquillamente essere la vostra vicina di casa. L'abbiamo incontrata a Milano per la presentazione del suo nuovo libro *Nigellissima*, una dichiarazione d'amore per il nostro paese e la nostra cucina.

Perché un libro sulla cucina italiana?
Roma antica è stata la più grande potenza internazionale. Oggi la cucina italiana è l'equivalente gastronomico di quella potenza: in tutto il mondo chiunque vuole mangiare italiano. La vostra cucina è semplice, onesta e schietta. Ha un appeal universale che nessun'altra cucina è mai riuscita a raggiungere. Si può mentire sempre, ma non quando si cucina, perché l'appetito è sincero. E il vostro cibo non mente mai.

Che cosa ti lega all'Italia?
Sono stata una bambina timida e ho fatto sempre fatica a comunicare parlando. Quando sono arrivata a Firenze la prima volta, per studiare, ho dovuto imparare l'italiano, ma soprattutto ho dovuto imparare a usare la parola per comunicare. Quando ho imparato a parlare italiano sono diventata una persona. Adoro la vostra cucina, ma sono legata a questo paese soprattutto emotivamente, perché mi ha fatto rinascere e mi ha fatto scoprire il piacere di parlare.

Ricordi il tuo più grande fiasco ai fornelli?
La cucina è come la vita: non esiste una vita senza errori e non si può cucinare senza sbagliare mai. La differenza sta in che cosa si fa per rimediare! Un giorno volevo cucinare un dolce al rabarbaro: mia figlia neonata non mi aveva lasciata dormire per tutta la notte ed ero davvero stanca, quindi ho dimenticato il rabarbaro in infusione e ne è risultata una pappetta molliccia. Non volevo comunque buttare il cibo (non lo faccio mai) e allora ho aggiunto alla polpa uova, zucchero, latte, l'ho cotto a bagnomaria in forno e per magia ne è risultato un dolce ancora più buono di quello che avevo progettato!

Preferisci mangiare o cucinare?
Per me, cucinare è come scrivere e mangiare è come leggere. Una cosa non esiste senza l'altra. Se sto troppo in giro per lavoro la cosa che mi manca di più è la mia cucina di casa: ed è lì che torno appena posso, perché senza cucinare non mi sembra di essere davvero viva.

Nigella Lawson, star tv di fama internazionale, ha scritto molti libri di cucina e conduce trasmissioni gastronomiche sulla BBC. La sua passione per l'Italia nasce a Firenze, dove, giovane studentessa, ha lavorato come cameriera. E al cibo italiano è dedicato *Nigellissima*, edito in Italia da Luxury Books.

IL VIDEO DELLA GIORNATA CON NIGELLA SU www.lacucinaitaliana.it/video

Cheesecake alla crema di nocciole

Impegno: **FACILE** Persone: **10-12**
Tempo: **30 minuti più 4 ore di raffreddamento**
Vegetariana

- **500 g formaggio bianco fresco**
- **400 g Nutella® o altra crema alla nocciola a temperatura ambiente**
- **250 g biscotti integrali**
- **100 g nocciole tostate tritate**
- **75 g burro morbido**
- **60 g zucchero a velo setacciato**

Spezzettate i biscotti nella ciotola di un robot da cucina, aggiungete il burro e un cucchiaio di Nutella, poi tritate fino a che l'impasto inizia ad addensarsi.
Aggiungete 25 g di nocciole e continuate a tritare fino a ottenere un impasto umido e sabbioso. Versatelo in uno stampo a cerniera (ø 22-23 cm) e schiacciatelo con le mani o il dorso di un cucchiaio. Mettete a raffreddare in frigo mentre procedete con il ripieno.
Mescolate il formaggio e lo zucchero a velo fino a che sono soffici e omogenei, poi amalgamate il resto della Nutella (ripieno).
Estraete lo stampo dal frigo. Versate e stendete il ripieno alla Nutella sulla base di biscotti e guarnite la superficie con le nocciole rimaste. Mettete lo stampo in frigorifero per almeno 4 ore o per tutta la notte.
Servite la cheesecake appena tolta dal frigorifero per ottenere il risultato migliore: aprite la cerniera dello stampo subito prima di mangiarla, ma lasciate la torta sulla sua base. Per tagliarla, immergete un coltello in acqua fredda, asciugatelo e bagnatelo a ogni nuovo taglio.

Nigella dice che non dovete preoccuparvi se intera la cheesecake sembrerà piatta in modo deludente: una volta tagliata a fette rivelerà le sue oscure profondità.

foto Petrina Tinslay

Crostata di albicocche e mandorle

foto Petrina Tinslay

Crostata di albicocche e mandorle

Impegno: **MEDIO** Persone: **6-8**
Tempo: **1 ora e 15 minuti** **Vegetariana**

300 g confettura di albicocche
150 g farina 00
150 g zucchero
100 g burro morbido più un po'
50 g farina di mandorle
2 uova
1 limone non trattato
lievito in polvere per dolci
sale

Riscaldate il forno a 180 °C.
Imburrate uno stampo scanalato con il fondo mobile (ø 25 cm), senza dimenticare le scanalature.
Lavorate il burro con lo zucchero fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Incorporatevi le uova, uno alla volta, continuando a mescolare, poi aggiungete la scorza dell'intero limone.
Mescolate la farina 00, la farina di mandorle, un pizzico di sale e un cucchiaino di lievito in polvere; unite questi ingredienti secchi all'impasto.
Versate l'impasto nello stampo, livellatelo con una spatola di silicone per creare uno strato uniforme, schiacciandolo lungo il bordo. Poi, con una spatola di metallo più piccola o il dorso di un cucchiaio, create una bassa rientranza circolare al centro dell'impasto (accoglierà la confettura) lasciandole attorno un bordo rialzato più spesso, ampio circa 3 cm.
Versate la confettura in una ciotola e mescolatela per renderla più morbida; aggiungete un po' di succo di limone a piacere, se volete compensarne la dolcezza. Spalmatela poi nella rientranza al centro dell'impasto, lasciando pulito il bordo rialzato tutto attorno.
Infornate nel forno già scaldato a 180 °C per 25-30', fino a che la pasta si è gonfiata lungo il bordo, è color bruno dorato e soda al tatto, e uno stecchino inserito nel bordo ne esce pulito e asciutto. Estraete dal forno con cautela.
Lasciate raffreddare la crostata nello stampo su un ripiano del forno per circa 15', poi staccatela con attenzione lungo il bordo scanalato. Se la lasciate raffreddare troppo a lungo, sarà più difficile da estrarre dallo stampo. Non dovete toglierla dalla base.
Tagliatela sempre sulla base e mangiatela tiepida con gelato, panna montata o mascarpone, come un pudding, oppure fredda con una tazza di tè o caffè.

French toast di panettone

Impegno: **FACILE** Persone: **4-6**
Tempo: **30 minuti** **Vegetariana**

300 g 8 fette di panettone (o pandoro) un po' secco
125 g latte
50 g burro
50 g chicchi di melagrana
4 uova
2 cucchiai di mascarpone
olio di arachide
zucchero a velo

Mescolate le uova con il latte e il mascarpone in un piatto che possa contenere facilmente metà dei pezzi di panettone (io ne uso uno di vetro quadrato da 24 cm). Dovrete pazientare un poco perché il mascarpone diventi omogeneo; una persona normale non ci farebbe nemmeno caso, ma la mia impazienza condiziona il mio giudizio.
Immergete 4 fette di panettone nella pastella di uova e mascarpone e lasciatele in ammollo per 1'.
Mettete 25 g di burro e mezzo cucchiaino di olio in una padella grande e fondeteli a fiamma bassa.
Voltate le fette di panettone nella pastella e lasciatele in ammollo sull'altro lato per un altro minuto; trascorso questo tempo, il panettone dovrebbe essersi impregnato abbastanza per ammorbidirsi e il burro dovrebbe essersi fuso nella padella.
Alzate la fiamma, poi mettete in padella le fette inzuppate e cuocetele per 1' per lato, in modo che la loro superficie imbevuta diventi dorata e parzialmente scurita.
Mettete intanto in ammollo nella pastella le 4 fette di panettone rimaste per 1' per lato.
Trasferite i primi pezzi di french toast di panettone su un piatto da portata grande.
Cuocete in padella con il resto del burro e mezzo cucchiaino di olio le altre fette di panettone.
Sistemate infine tutte le fette sul piatto da portata, guarnite con chicchi di melagrana, spolverizzate fittamente con lo zucchero a velo setacciato con un colino a maglie sottili e lasciate cadere la "neve" più sulle fette dorate di panettone che sulla frutta.

Le ricette e le foto di questo servizio sono tratte dal libro di Nigella Lawson, *Nigellissima*, Luxury Books, 32 euro. Per informazioni: www.luxurybooks.it

foto Petrina Tinslay

French toast di panettone

Glutine
a volte è meglio evitarlo

Da qualche tempo è aumentata l'attenzione intorno al glutine e i prodotti gluten free che ne sono privi hanno visto crescere la loro popolarità. Ma che cos'è esattamente? E a chi fa male?

TESTO GIORGIO DONEGANI RICETTE DAVIDE NOVATI

Proviamo a pensarci: perché la farina di grano si impasta bene con l'acqua, mentre se cerchiamo di impastare nello stesso modo quella di riso otteniamo solo un pastrocchio appiccicoso? La risposta è nel fatto che, pur essendo grano e riso due cereali con caratteristiche nutrizionali simili, differiscono per il contenuto di proteine. Nel grano ce ne sono due, la gliadina e la glutenina, che quando vengono miscelate con l'acqua danno una sostanza grumosa ed elastica, il "glutine", che invece nel riso non si forma. Ed è proprio il glutine l'asso nella manica del grano: con l'acqua forma una struttura simile a una rete che è capace di trattenere i granuli d'amido e le bolle d'aria, permettendo all'impasto di lievitare e distendersi senza collassare. Se non ci fosse il glutine non esisterebbero il pane, i dolci lievitati, la pizza, la focaccia, e nemmeno la pasta...

Viva il glutine! Verrebbe allora da dire. Eppure di questa sostanza (presente non solo nel grano ma anche in altri cereali come l'orzo e il farro) si parla sempre di più in senso negativo... Il fatto è che un numero crescente di persone non lo tollera e l'intolleranza al glutine, definita "celiachia", produce forti ripercussioni sulla qualità della loro vita. Nei soggetti geneticamente predisposti, infatti, l'introduzione di quantità anche piccolissime di glutine può produrre gravi danni alla mucosa dell'intestino, provocandone l'infiammazione cronica e la distruzione dei villi. Quando la celiachia si manifesta nel bambino, in genere produce un quadro caratterizzato da diarrea, vomito, anoressia, irritabilità, arresto della crescita o calo di peso. Negli adulti, invece, il modo in cui la celiachia si può manifestare è molto vario: alcune persone evidenziano problemi da malassorbimento con diarrea, perdita di peso e carenze nutritive multiple, altre, invece, lamentano sintomi cronici estranei all'apparato digerente: crampi, debolezza muscolare, formicolii, emorragie, gonfiore alle caviglie, dolori ossei, facilità alle fratture, alterazioni cutanee, afte, anemia da carenza di ferro.

Per fortuna la diagnosi di celiachia è diventata oggi relativamente semplice, ma non è ancora stata trovata una cura e l'unico rimedio è la dieta: vanno evitati tutti i cibi che contengono anche la più piccola quantità di glutine...

UNO STRUMENTO
per la spesa gluten free

I prodotti dietetici privi di glutine riportano in etichetta la dicitura "senza glutine", nel rispetto del regolamento CE n. 41/2009 e delle Linee guida del ministero della Salute. L'AIC (Associazione Italiana Celiachia) ha registrato il marchio della "spiga barrata" e cura anche il "Prontuario AIC degli Alimenti", pubblicazione che raccoglie anche i prodotti del libero commercio idonei ai celiaci. Poiché i prodotti possono subire modifiche, il prontuario è costantemente aggiornato e reso scaricabile sul sito www.celiachia.it

GLI ALIMENTI GLUTEN FREE

- Il glutine è comunque assente in molte fonti di amido alternative: il riso e il mais sono i cereali senza glutine più importanti, ma anche il miglio, l'amaranto e il grano saraceno ne sono privi e possono contribuire alla varietà della dieta.
- La manioca, pur non essendo un cereale, è un'ottima fonte di amido (da essa si ottiene la tapioca) assolutamente senza glutine, così come lo è la patata, il più importante tra tutti i tuberi.
- Sempre come fonti di amido alternative, sono sicuri tutti i legumi: fagioli, lenticchie, ceci, soia, piselli e lupini meritano di comparire spesso in tavola.
- Anche tra la frutta ce n'è una particolarmente ricca di amido ma perfettamente adatta all'alimentazione senza glutine: la castagna, dalla quale si ricava anche un'ottima farina.
- Ovviamente, l'alimentazione senza glutine comprende tutti quei prodotti naturali non amidacei importantissimi per l'alimentazione quotidiana: la frutta, la verdura, il latte, la carne, il pesce, le uova.
- Infine, alcune tra le farine naturalmente senza glutine (per esempio quelle di riso e di mais) sono ingredienti base delle farine "dietoterapiche" gluten free, prodotte per agevolare la preparazione del pane, delle pizze e di tutti i preparati lievitati. Le miscele di farine variano, ma tutte hanno in comune la presenza di addensanti e di sostanze che facilitano la lievitazione. Qualche esempio: farina di guar, di semi di carrube, latte in polvere, gomma Xantano.

Torta salata di cardi

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **50 minuti**
Vegetariana senza glutine

- **150 g broccoli in cimette**
- **150 g cardi puliti**
- **100 g fecola certificata senza glutine**
- **100 g farina di mais sottile**
- **70 g burro - 70 g latte**
- **30 g grana grattugiato**
- **20 g uvetta - 2 scalogni - 1 uovo**
- **olio extravergine - sale - pepe**

Impastate le due farine con il burro morbido, un pizzico di sale, 15 g di grana e 50 g di acqua tiepida. Quando la pasta sarà liscia e omogenea stendetela su un foglio di carta da forno e foderatevi una tortiera (ø 22 cm), coprite con un altro foglio di carta da forno, riempite con legumi secchi e infornate a 180 °C per 15'.
Cuocete a vapore i broccoli per 5' e i cardi per 10'. Tritate gli scalogni e stufateli con 2 cucchiai di olio; unite i cardi a pezzetti, i broccoli e l'uvetta. Cuocete per 5' salando a fine cottura.
Battete l'uovo con il grana rimasto e il latte, salate e pepate.
Sfornate il guscio di pasta, eliminate legumi e carta, distribuite sul fondo le verdure, versate l'uovo battuto e infornate a 180 °C per 15'.

Nutriente e golosa, questa torta fornisce la necessaria quota di amido, sali minerali e fibre. Per equilibrare l'assunzione di proteine, basta una bresaola certificata senza glutine, con scaglie di grana e verdura cruda.

A porzione
Kcal 445
Proteine 9 g
Grassi 24 g
Zuccheri 50 g

Gnocchi di castagne con salsa di spinaci

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 30 minuti**
Vegetariana senza glutine

- **400 g patate - 400 g latte**
- **300 g spinaci puliti**
- **200 g castagne lessate**
- **70 g farina di castagne**
- **40 g grana - 2 uova - pepe**
- **noce moscata - sale**

Lessate le patate con la buccia, poi scolatele e pelatele. Nella stessa acqua mettete le castagne e fatele scaldare, scolatele e passatele al passapatate.
Passate anche le patate e impastatele con le castagne, 50 g di farina di castagne, le uova, un pizzico di sale, una macinata di pepe e una grattata di noce moscata.
Formate gli gnocchi e allargateli sulla spianatoia spolverizzata con il resto della farina di castagne.
Scottate gli spinaci in acqua bollente, scolateli e frullateli con il latte bollente, il grana grattugiato e aggiustate di sale.
Lessate gli gnocchi e conditeli con la salsa di spinaci e con altro grana a piacere.

Castagne e patate sono i due amidacei capaci di portare a quasi 50 g il contenuto di carboidrati di questo primo piatto. Grazie a latte, grana e uova, è interessante anche il contenuto di proteine. Questi gnocchi potranno essere completati semplicemente da un po' di formaggio, insieme a verdura e frutta.

A porzione
Kcal 347
Proteine 16 g
Grassi 11 g
Zuccheri 49 g

Focaccia con capperi e olive

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **40 minuti più 1 ora di lievitazione**
Vegetariana senza glutine

A porzione
Kcal 264
Proteine 7 g
Grassi 6 g
Zuccheri 48 g

- 250 g **farina speciale senza glutine per pane**
- 30 g **olive nere snocciolate**
- 20 g **capperi sotto sale**
- 5 g **lievito di birra secco**
- **origano secco**
- **olio extravergine di oliva - sale**

Impastate la farina, mescolata con il lievito, con 175 g di acqua tiepida, 1 cucchiaio di olio, un pizzico di sale. **Lavorate** l'impasto e stendetelo a 1 cm di spessore. Mettetelo in una teglia, foderata di carta da forno poco unta di olio e fate lievitare per circa 1 ora al tiepido. **Spennellate** la pasta di olio, conditela con i capperi dissalati, le olive tritate grossolanamente, un pizzico di origano secco. Infornatela a 200 °C per 15-20'.

La focaccia mantiene perfettamente il suo profilo nutritivo anche preparata con farina senza glutine. La maggioranza delle calorie di questa focaccia deriva infatti dai carboidrati, il che la rende perfetta con verdure, salumi e formaggi, rigorosamente certificati gluten free.

Tagliatelle di riso in brodo con verdure e pollo

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **40 minuti più 1 ora di riposo**
Senza glutine

A porzione
Kcal 325
Proteine 23 g
Grassi 6 g
Zuccheri 49 g

- 250 g **petto di pollo**
- 200 g **farina di riso certificata senza glutine**
- 160 g **cavolfiore**
- 120 g **cavolo cappuccio viola**
- 120 g **carote - 4 puntarelle - 3 albumi**
- **olio extravergine di oliva - sale**

Impastate la farina di riso con gli albumi, un cucchiaio di olio e un pizzico di sale, raccoglietela a palla, avvolgetela nella pellicola e fatela riposare per 1 ora. **Tagliate** in due le puntarelle, il cavolfiore a cimette, le carote e le foglie di cavolo a pezzetti, il petto di pollo a cubi. **Portate** a bollore 1,2 litri di acqua, versateci il pollo e le verdure, escluso il cavolo. Cuocete per 10' poi salate. **Stendete** la pasta a 2-3 mm di spessore e tagliatela in tagliatelle larghe 0,5 cm. **Lessate** le tagliatelle per 1' nel brodo di pollo e verdure, aggiungete infine il cavolo, scottato a parte per 5', e servite con un filo di olio crudo.

Le proteine pregiate di pollo e albumi arricchiscono il valore nutritivo di queste tagliatelle che oltre a 49 g di carboidrati forniscono ben 23 g di sostanze proteiche. Il miglior accompagnamento sono un piatto di verdura cruda e una macedonia.

Foto Sonia Fedrizzi
Styling Beatrice Prada
Pirofila Maxwell & Williams, piatti GIOVE Lab

Torta di mais con pera Nashi e mela Cotogna

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **50 minuti**
Vegetariana senza glutine

- **250 g polpa di pera Nashi**
- **200 g polpa di mela Cotogna**
- **100 g farina di mais sottile**
- **80 g burro**
- **50 g mirtilli disidratati**
- **40 g zucchero**
- **sale**

Tagliate a dadini la polpa della pera e a dadini più piccoli la polpa della mela Cotogna.
Mescolate la farina di mais con mela, pera, mirtilli, aggiungete poi lo zucchero, il burro morbido, un pizzico di sale e amalgamate bene.
Versate in uno stampo quadrato di 18 cm di lato, imburrato e foderato di carta da forno. Infornate la torta a 180 °C per 30'.

La farina di mais si presta bene alla preparazione di torte dolci tradizionali. In questa ricetta si abbina alla frutta fresca e secca, a dare un dolce giustamente calorico che si potrà giocare come jolly alla conclusione di un pranzo senza primo piatto, oppure come proposta sfiziosa per accompagnare il tè delle cinque.

A porzione
Kcal 323
Proteine 3 g
Grassi 18 g
Zuccheri 40 g

Cheesecake con frutto della passione

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **50 minuti più 2 ore di riposo e raffreddamento**
Vegetariana senza glutine

- **500 g ricotta - 200 g zucchero**
- **100 g farina di grano saraceno**
- **100 g farina di mandorle**
- **100 g burro - 100 g latte**
- **5 g agar agar in polvere (idoneo solo se la confezione riporta "senza glutine")**
- **8 frutti della passione - sale**

Impastate le due farine con il burro morbido, 100 g di zucchero e un pizzico di sale e fatela riposare per circa 1 ora.
Stendete la pasta a 3 mm, ritagliate 8 biscotti (ø 7 cm) e cuoceteli a 160 °C per 10'.
Scaldate il latte, scioglietevi l'agar agar e portate a bollore cuocendo per 2'.
Svuotate i frutti della passione e passate al setaccio la polpa per eliminare i semi.
Mescolate la ricotta con lo zucchero rimasto e frullatela con il latte intiepidito, aggiungete infine i frutti della passione.
Mettete sul fondo di 4 stampini (ø 7 cm) un biscotto, coprite con la crema di ricotta e poi con il secondo biscotto e mettete a rapprendere in frigorifero per almeno 1 ora. Sformateli e serviteli.

Proteine dalla ricotta, carboidrati da zucchero e farina di grano saraceno, grassi dal burro e l'aroma inconfondibile del frutto della passione, che regala anche un po' di fibre. Il risultato di questo mix è un dolce goloso e piuttosto calorico che, proprio in virtù del suo potere energetico, si presta anche a colazione o come merenda pomeridiana.

A porzione
Kcal 331
Proteine 9 g
Grassi 20 g
Zuccheri 31 g

LA RICETTA DELLO CHEF

MARCO BECHAZ

Si muove con fantasia su una "grammatica" di sapori costruita quando era bambino: i suoi piatti sono il risultato di sperimentazioni continue alla ricerca di gusti non perduti, ma celati e custoditi nella memoria sensoriale

MARESCÒ

Ha appena aperto all'interno dell'hotel La Meridiana, 4 stelle con vista sulle più belle montagne della Valle d'Aosta. All'interno, pochi coperti in stile rustico-chic, dallo charme francese. In cucina lo chef con Federico Marchetti elabora menu stagionali (che cambiano ogni 2 mesi). In sala il socio Francesco Stella con Luca Busellato.

Château Feuillet 17, Saint-Pierre (AO)
www.ristorante-maresco.it

"Non c'è niente che dia maggior soddisfazione che fare da grande quello che si sognava da piccoli: e io da piccolo, oltre al *ghost buster*, volevo proprio fare il cuoco!". L'entusiasmo e la passione sono evidenti in questo giovane chef, che ha cominciato la sua storia gastronomica con i nonni: "Da bambino stavo da loro; d'inverno si cucinava, d'estate si andava nei boschi, a funghi, che poi mettevamo sott'olio". In questo incipit c'è tutta la sua visione gastronomica: il suo intento ai fornelli, infatti, è di ritrovare, riformulare e condividere la banca dati di sapori costruita nell'infanzia. "I sapori sono l'unica cosa che la memoria non dimentica: quando ne ritrova uno, lo riconosce senza alcun dubbio". Marco, poi, ha anche un papà professionale, Alfio Fascendini, che gli ha insegnato la tecnica. Ora che la padroneggia, dice, può apprezzare appieno la bellezza di questo lavoro: se si ha una buona tecnica, pur rimanendo chiusi in una cucina, "mentre foderi uno stampino, la mente esce, elabora, vola". Certamente questo cuore di cioccolato bianco ha tutta la tenerezza di una nonna: e chissà a quale nuova delizia avrà pensato mentre riempiva gli stampi nella nostra cucina...

Cuore di cioccolato bianco e tartare di Renette

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **2 ore più 4 ore di riposo**

- **250 g farina**
- **150 g burro**
- **125 g mascarpone**
- **125 g cioccolato bianco**
- **125 g lamponi**
- **4 tuorli**
- **1 uovo**
- **1 mela Renetta**
- **zucchero - sale**
- **vaniglia - miele**
- **arancia - limone**
- **gelatina in fogli**

Mettete in una bacinella la farina, 100 g di zucchero, il burro, la scorza di mezza arancia, un pizzico di sale, mezzo cucchiaino di miele, i semi di un pezzetto di vaniglia, 2 tuorli e 1 uovo. Impastate velocemente fino a ottenere una frolla liscia e morbida. Lasciatela riposare almeno 3 ore in frigo nella pellicola.
Sciogliete in una casseruolina 2 cucchiai di zucchero, finché diventa fluido e prende un colore bruno. Bagnatelo con il succo di mezzo limone, poi incorporate i lamponi e fateli cuocere a fuoco basso per 10-15', unendo un mestolo di acqua a mano a mano che cuociono. Frullateli nel bicchiere del frullatore, aggiungendo 5 g di gelatina ammollata e strizzata. Passateli al colino fine e lasciate la salsa ottenuta in frigo per 1 ora, mescolandola ogni 15'.
Fondete il cioccolato a bagnomaria, poi lasciatelo intiepidire.
Stendete la frolla a uno spessore di circa 0,5 cm. Ritagliatevi dei dischi di 13 cm di diametro e con essi foderate 6 stampini da crème caramel, rifilandoli ai bordi.
Amalgamate il mascarpone con 2 tuorli, poi unitevi il cioccolato fuso. Riempite gli stampini con questo composto, fino a 1 cm sotto il bordo, e infornate a 180 °C per circa 25'. Fateli raffreddare poi metteteli in frigorifero.
Prima di servirli, scaldateli in forno a 180 °C per 2', per intiepidire la frolla e far fondere appena il cuore. Serviteli con la salsa di lamponi e la mela tagliata in dadini fini (tartare). Decorate a piacere.

Testo Laura Forti
Foto Riccardo Lettieri
Styling Beatrice Prada
Piatto quadrato
Maxwell & Williams

UN PANINO DA GOURMET

Sia io che mia moglie amiamo moltissimo cucinare e... assaggiare. Tanto che a un certo punto abbiamo dovuto metterci a dieta! Ma proprio allora la sfida è diventata ancor più interessante e questo panino ne è un esempio: prosciutto anziché pancetta, erbe invece di salse.

"Cisburgher" all'italiana

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora più 2 ore di lievitazione**

640 g **polpa bovina macinata (50% vitello, 50% manzo)**
370 g **farina Manitoba**
180 g **latte più un po'**
30 g **burro**
10 g **lievito di birra fresco**
1 uovo - 1 cipolla
zafferano - rosmarino - timo
peperoncino
zucchero - sale - pepe
grana - formaggio branzi
vino bianco
olio extravergine di oliva
prosciutto crudo

Sciogliete il lievito in 100 g di latte e mezza bustina di zafferano in altri 80 g. **Lavorate** la farina, 20 g di burro e 20 g di zucchero con tutto il latte, un uovo e 10 g di sale, ottenendo un impasto elastico. Fatelo lievitare per 2 ore, poi ricavatene 4 dischi (ø 14 cm) e fateli riposare per 15-20'. **Impastate** tutta la carne con un trito di erbe aromatiche, sale e pepe; preparate 4 hamburger, formati da 2 "fette" di carne che racchiudono il branzi a scagliette. Lasciateli in frigorifero per 10'. **Spennellate** i panini con un po' di latte e infornateli a 200 °C per circa 10-15'. **Affettate** la cipolla e rosolatela con una noce di burro per 5', unite un bicchiere di vino, 1 pizzico di sale e di zucchero, peperoncino e cuocete per altri 10'. **Cuocete** gli hamburger in una padella appena unta di olio, per 3-4' a lato. **Infornate** a 180 °C, su 2 tegliette, 4 fette di prosciutto e 4 "sfoglie" formate da scaglie di grana, per 6-7'. Componete i "cisburgher" nei panini, disponendovi cipolle, carne, prosciutto e grana.

MARCO FRANZINI

La maggior parte delle volte ceniamo molto tardi: il mio lavoro mi lascia tempo di cucinare solo alla sera, ma non rinuncio a preparare cose curiose e nuove ogni volta. Il nostro frigo è molto fornito e il balcone è coltivato...

foto Riccardo Lettieri, styling Beatrice Prada

Cotechino Modena. Ogni giorno, fa più buone le tue idee.

Oggi provalo così:

Cotechino Modena con fusilli e pomodorini.

Per 4 persone:
1 Cotechino Modena, 280 gr di fusilli, 4 pomodori perino, 1 porro.

Mentre fai cuocere il cotechino, metti a soffriggere il porro con un cucchiaio d'olio extravergine d'oliva. Sbollenta qualche secondo i pomodori per togliere la buccia, affettali e tienili da parte. Cuoci la pasta al dente, scolala e passala in padella con il porro, mezzo cotechino sminuzzato e il pomodoro. Servi con il resto del cotechino affettato.

Consorzio Zampone Modena Cotechino Modena

Con il contributo del Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari e Forestali ai sensi del D.M. n°15783 del 12.10.2010

LA POLENTA

I COLORI DELLA TRADIZIONE

Dopo la classica polenta gialla, ecco quelle di grano saraceno e di mais bianco. Una rustica e bigia, che profuma di valli di montagna, l'altra dalla grana finissima e candida che racconta la pianura del Nordest. Ecco i consigli per cucinarle perfettamente, anche "a motore"

A CURA DI WALTER PEDRAZZI FOTO RICCARDO LETTIERI

Walter Pedrazzi
Chef, docente di cucina, ideatore di ricette, è consulente gastronomico de La Cucina Italiana.

Mais bianco È coltivato soprattutto nel Veneto e in poche altre zone d'Italia. Il più famoso, il Biancoperla, è un presidio Slow Food. Le pannocchie sono lunghe con grandi chicchi bianco perlacei e la farina che si ricava dalla molitura è leggermente più saporita e meno amarognola di quella gialla.

Grano saraceno Spesso confuso con un cereale o un legume, è invece una pianta erbacea annuale della famiglia delle *Polygonaceae*, come il rabarbaro, coltivata nei paesi dell'Est e da qualche tempo, di nuovo, sulle Alpi. È privo di glutine. La farina, ottenuta dai chicchi essiccati, è usata come ingrediente della polenta taragna, dei pizzoccheri o degli sciatt della Valtellina.

Polenta fine bianca Ottenuta dalla molitura finissima del chicco del mais bianco privato dell'involucro esterno (tegumento), della crusca e del germe.

Polenta taragna Miscela in parti uguali di farine di mais giallo e di grano saraceno.

GLI STRUMENTI

PAIOLO ELETTRICO
Il paiolo, solitamente di rame (esistono anche in acciaio), ha il fondo semisferico e per questo motivo è appoggiato sopra un'intelaiatura metallica: serve a reggerlo in modo saldo sopra la fiamma durante la cottura.
Il motore elettrico muove una pala forata in metallo che riesce a girare tutta la polenta senza lasciare "angoli morti".
Per mantenere il rame pulito e lucente sarà sufficiente strofinarlo delicatamente con un panno o una spugna imbevuta di aceto in cui avrete sciolto un paio di cucchiai di sale.

FRUSTA
Di fili di acciaio, è indispensabile nella prima parte della cottura della polenta: serve per stemperare perfettamente la farina nell'acqua evitando così il formarsi dei grumi.

CASSERUOLA
Anche una normale casseruola di acciaio è adatta a cucinare la polenta, l'importante è che abbia il fondo termico sufficientemente spesso. Non deve essere antiaderente altrimenti, a contatto con le pareti della casseruola, si formerà una crosticina di polenta che continuerà a staccarsi e a riformarsi durante la cottura e a cadere nella massa di polenta, rovinandone così l'omogeneità.

Polenta taragna

Portate il paiolo, senza il motore, sul fuoco con 2 litri di acqua, 20 g di sale e una generosa noce di burro.

Versate un mix di farine formato da 225 g di farina di grano saraceno e 225 g di farina di mais giallo.

Mescolate con attenzione con la frusta, così da evitare il formarsi di grumi. Applicate il motore con la pala e mettete in moto. Il movimento lento e costante, abbinato al fondo semisferico del paiolo, fa sì che non ci siano "angoli morti": tutta la polenta viene girata uniformemente. Poiché il motore è agganciato sull'intelaiatura metallica, sarà possibile ogni tanto far ruotare il paiolo modificando la "girata". Cuocete la polenta, da quando si leva il bollore, per almeno 50-60'.

illustrazioni Karin Kellner/2DM

Concia A 5' dalla fine della cottura aggiungete 50-60 g di burro e 250 g di formaggio a pezzettini. Potete scegliere quelli che preferite tra i tipici formaggi di montagna: fontina, bitto, casera, toma, taleggio, scimudin, a cui aggiungerete una generosa spolverata di grana grattugiato.

"Pizza" Insaporite la polenta con 3-4 scalogni rosolati nel burro, poi distribuitela in una teglia imburrata (ø 28 cm, h 4 cm) e copritela con uno strato di sugo rosso con salsiccia (300 g di salsiccia rosolata per 6' con aglio, alloro, salvia e rosmarino, sfumata con 100 g di vino bianco, bagnata con 350 g di pomodori pelati al naturale sgocciolati e cotta coperta per 20'). Unite 125 g di mozzarella a tocchetti e grana grattugiato. Infornate la "pizza" di polenta sotto il grill per il tempo necessario per far fondere i formaggi e gratinare.

Polenta bianca fine

Raccogliete in una ciotola 400 g di farina di mais bianco fine e stemperatela con 1 litro di acqua tiepida usando la frusta per evitare la formazione dei grumi.

Portate sul fuoco una casseruola con 1 litro di acqua, 20 g di sale e una noce di burro.

Unite la farina già stemperata nell'acqua e mescolate energicamente fino alla ripresa del bollore, altrimenti la farina si deposita sul fondo, separandosi, e si attacca.

Proseguite nella cottura sul fuoco al minimo mescolando costantemente con la frusta per una decina di minuti, poi prendete la paletta di legno e continuate a mescolare per almeno altri 50-60' così da portare a cottura la polenta. Dovrà essere cremosa e liscia.

Toglietela dal fuoco e per servirla preparate una bacinella di acqua fredda. Immergetevi il mestolo e prendete una dose di polenta.

Scodellatela nel piatto: il mestolo bagnato di acqua farà sì che si stacchi perfettamente formando una cupoletta.

Bagnate nuovamente il mestolo ma dalla parte del dorso.

Appoggiatelo sulla cupoletta di polenta formando un incavo. Servirà per accomodarvi il sugo che avete scelto per accompagnare la polenta.

Come completarla La polenta bianca fine si accompagna bene con un umido di pesce o con una zuppetta di vongole.

Noi abbiamo preparato un umido di rana pescatrice con pomodoro e prezzemolo. Potete anche abbinarla al baccalà cucinato nel latte, a pesce di lago o di fiume.

Se scegliete la carne, è perfetta con un arrosto di reale di maiale oppure con uno spezzatino di vitello o di pollo.

Con l'uovo e il formaggio Distribuite un mestolino di polenta in stampini di alluminio scannellato (ø 9 cm, altezza 6 cm) unti di olio, oppure in piccole cocotte; con un cucchiaio bagnato di acqua formate un incavo nella polenta, rompete all'interno un uovo e unite qualche dado di taleggio o di un altro formaggio a pasta molle. Coprite con un cucchiaio di polenta livellando con molta delicatezza la superficie per non rischiare di rompere il tuorlo. Infornate quindi a 170-180 °C per 10', sfornate e sformate direttamente nei piatti. L'albume sarà cotto, ma il tuorlo resterà cremoso.

IL RAME, PERCHÉ PREFERIRLO?

1. Tra i metalli è il miglior conduttore termico, per questo il calore si diffonde in modo uniforme dappertutto.
2. Una volta raggiunta la temperatura, la mantiene, permettendo così di abbassare la fiamma durante la cottura.
3. È un materiale pressoché indistruttibile e conserva inalterate nel tempo le sue caratteristiche.
4. È esteticamente adatto da portare in tavola.

PULIRE CASSERUOLA O PAIOLO

Durante la cottura, sul fondo e sulle pareti della casseruola si attaccherà uno strato abbastanza spesso di polenta. Il modo migliore per staccarlo è riempire immediatamente la casseruola di acqua fredda: questo primo shock termico avvia il processo che lo farà staccare. Portate sul fuoco e fate bollire per 1'. Spegnete e fate riposare per 2-3 ore. Si potrà poi procedere alla pulizia con il consueto detergente.

NEL PROSSIMO NUMERO
L'arte delle meringhe

Testi Angela Odone

Il panzerotto perfetto

Un amatissimo "street food", con l'irresistibile profumo del fritto. La sua versione originale richiede pochi ingredienti: farina, acqua, lievito, sale, pomodoro e mozzarella. Per avere il massimo dei risultati, quindi, attenzione alla loro qualità e ad alcuni piccoli gesti di lavorazione che fanno la differenza

DI WALTER PEDRAZZI FOTO RICCARDO LETTIERI

Riunite in una bacinella 350 g di farina, 180 g di acqua tiepida, 8 g di lievito fresco, 35 g di olio e iniziate a impastare. È importante usare una farina ben agglutinata, come quella speciale per pizze oppure la Manitoba. Con quest'ultima, aumentate l'acqua fino a 210 g.

L'acqua da aggiungere in più unitela poco alla volta durante la lavorazione, per valutare la consistenza dell'impasto ed eventualmente correggerlo. Ricordate che la pasta più si lavora e più la farina "lega" con l'acqua (maglia glutinica).

Continuate la lavorazione sul piano di lavoro sino a quando l'impasto sarà liscio, morbido ed elastico: spingete la pasta in avanti con il polso, quindi arrotolatela parzialmente indietro con la punta delle dita e ripetete il gesto in sequenze veloci.

Lasciate riposare per 45' la pasta, ben coperta e in luogo tiepido (28 °C), va bene anche il forno. Quindi dividete l'impasto in 6-8 porzioni secondo le dimensioni che desiderate, formate delle palline e fatele lievitare, coperte da pellicola, sino al loro raddoppio.

Preparate il ripieno con mozzarella sminuzzata e polpa di pomodoro tritata, circa in parti uguali. Condite a piacere, con poco olio, sale, pepe, origano oppure basilico. Potete aggiungere altri ingredienti come verdure trifolate, salumi o altri tipi di formaggio.

Con pochissima farina, stendete le palline formando un disco regolare, spesso circa 4 mm, e farcite con una porzione di ripieno al centro.

Piegate a metà il disco sovrapponendo i bordi e sigillateli bene, premendo con le punte delle dita. Fate attenzione che siano ben chiusi, altrimenti durante la cottura la pasta, gonfiando, si apre ai bordi.

Friggeteli in abbondante olio a 165-170 °C, utilizzate olio di oliva o di arachide. In cottura girate più volte i panzerotti per rendere la doratura omogenea, oppure irrorate continuamente di olio la superficie scoperta con un cucchiaio. Cuoceteli per circa 2'. Terminata la cottura sgocciolateli sopra della carta assorbente da cucina.

i piaceri

febbraio 2013

Nostalgia del Gattinara

Qui, un tempo, le uve nebbiolo si chiamavano Spanna e non avevano grande fama. Ma l'esposizione, il terreno, la salubrità del clima e la nobiltà del vitigno hanno fatto il miracolo. E oggi il Gattinara propone assaggi eccellenti

TESTO E FOTO MARCO SANTINI

Immaginate delle vigne che respirano i ghiacciai del Monte Rosa. Immaginate un vitigno difficile, capace però di dare vita a vini straordinari. Figli del nebbiolo sono il Barolo, il Barbaresco. Capolavori che hanno fatto conoscere al mondo intero la terra di Langa. Eppure questo principe dei vitigni genera altri figli, altre meraviglie. Nella fattispecie, all'ombra della seconda cima delle Alpi, nasce il Gattinara. Un vino elegante, complesso, ingiustamente poco frequentato dai consumatori italiani, che prende il nome dalla cittadina intorno alla quale si sviluppano le vigne racchiuse prima in una Doc nel 1967 e quindi in una Docg dal 1991.

Ma le cose stanno cambiando. Grazie al sogno di un uomo: Giancarlo Travaglini, che nel 1958 fondò l'omonima azienda, oggi nelle mani della figlia Cinzia che la conduce con passione insieme al marito Massimo, enologo e direttore di produzione, nel segno della tradizione e della qualità. Una strada cominciata in salita, ai tempi in cui lo Spanna (così venivano chiamate le uve nebbiolo nella regione di Gattinara) non godeva di grande reputazione. Fu proprio Giancarlo, partendo dalle vigne del nonno, a rivoluzionare il mondo del Gattinara introducendo la coltivazione a guyot, selezionando le vigne più vocate e i terreni migliori. Uomo di grandi sogni ma anche di idee concrete, disegnò quella bottiglia, registrandone il marchio, che è tuttora simbolo dell'azienda. Una storia curiosa, quella di questo marchio, diventato famoso prima all'estero che in Italia, con record di esportazione pari al 90% della produzione. Oggi l'azienda possiede 61 dei 100 ettari della Denominazione e continua la missione di miglioramento della qualità del Gattinara affiancandola all'impegno di far conoscere sempre meglio questo vino anche in Italia. I risultati ci sono e la quota di mercato interno è salita al 40%, segno di una inversione di tendenza che premia anni di serietà e lavoro incessante.

Il successo del Gattinara sta nella sua unicità. La vicinanza del Monte Rosa influenza tanto il microclima quanto la composizione del terreno, che ricorda proprio quello delle

A destra
Il Tre Vigne di Travaglini, Gattinara Riserva affinato tre anni in botti grandi e un anno in bottiglia.
Nella pagina accanto
Le colline di Gattinara, coltivate a nebbiolo, strette tra la pianura e i rilievi del Monte Rosa.

Alpi: molto granito, porfido, ferro. Ecco i segreti di quella mineralità che conferisce eleganza e finezza. La totale assenza di nebbia contribuisce a ottenere frutti sani che a loro volta regalano complessità e profumi. Giocano a favore di questo grande vino sia la progressiva evoluzione del gusto (che sempre più, anche nei vini importanti, cerca eleganza e pulizia), sia la politica di contenimento dei prezzi, che rende il rapporto qualità prezzo eccezionale. Basti pensare al Tre Vigne, un Gattinara Riserva affinato per tre anni in grandi botti (un 20% passa in piccole botti) e uno in bottiglia prima della commercializzazione. Si tratta di un vino ottenuto da uve nebbiolo in purezza, provenienti da tre vigne particolarmente vocate e molto diverse fra loro, assemblate in fase di fermentazione. Il risultato è un vino di grande finezza, che brilla per la complessità dei profumi. Formidabile il 2005, così come il Riserva 2001. Da ricordare anche il Sogno, vino raro (circa 2300 bottiglie l'anno), ottenuto dall'appassimento sui graticci delle uve nebbiolo per almeno 100 giorni.

La rinascita, così si può dire, di questo grande vino ha trovato oggi altri alfieri: a partire dal giovane Paride Iaretti. Poca vigna, tanta passione e un vino destinato, sempre più, a far parlare di sé. La sua interpretazione del Gattinara è schietta, racconta il territorio con onestà, rispetta il terroir che lo genera. Il lavoro di Paride si concretizza in modo particolare in due vini: il Gattinara Pietro (dedicato al padre) e il Gattinara Riserva. Il primo matura 36 mesi in botti grandi e mantiene un carattere giovane che gli consente di essere apprezzato a tavola anche dopo 4-5 anni di vita. Il secondo è un vino più austero, che matura per lo stesso tempo in botti più piccole e che Paride tiene a riposare in cantina, una volta imbottigliato, fino a quando lo ritiene maturo. Si tratta di un vino di spessore e complessità, capace di lungo invecchiamento, adatto ad accompagnare grigliate di carni rosse, selvaggina o formaggi stagionati. Grazie ai suoi ricordi mentolati, un vino che lascia la bocca splendidamente pulita. Da provare il 2004.

Altro produttore da conoscere è Mauro Franchino. Anche in questo caso si tratta di una piccola produzione, parliamo di 7-10 mila bottiglie l'anno, improntata alla più rigorosa tradizione. Il vino che Franchino produce nella sua cantina artigianale in centro a Gattinara non fa sconti a mode o tendenze. Si tratta di un vino schietto, molto gradevole, perfetto per il risotto al Gattinara. Il 2006 è già bevibile, capace di regalare grandi emozioni oggi come fra dieci anni.

Infine l'Azienda Agricola Antoniolo, altra realtà di riferimento del mondo Gattinara. Cantina a conduzione famigliare, vinifica esclusivamente uve ottenute dalle vigne in proprietà. Quattro i vini: si parte dal Gattinara Docg per arrivare ai cru, vigneto Castello, vigneto San Francesco e vigneto Osso San Grato. Sono vini da imparare a conoscere assaggio dopo assaggio, caratterizzati da notevole mineralità e acidità importante. Per esprimersi al meglio hanno bisogno di passare qualche anno in bottiglia e sono capaci di invecchiamenti più che decennali. La pazienza è ripagata da una quantità di sensazioni uniche, nel racconto di una terra figlia della grande montagna.

DA DEGUSTARE

Travaglini Gattinara
Strada delle Vigne 36, Gattinara, tel. 0163833588, www.travaglini.com

Azienda Vitivinicola Paride Iaretti
Via P. Micca 23/b, Gattinara, tel. 3403191157, Degustazioni e vendita diretta: sì, su appuntamento.

Azienda Vitivinicola Franchino Mauro
Piazza Castello 1, Gattinara, tel. 0163834461. Degustazioni e vendita diretta: sì, su appuntamento

Azienda Agricola Antoniolo
Corso Valsesia 277, Gattinara, tel. 0163833612. Degustazioni e vendita diretta: sì, su appuntamento.

Ristorante Carpe Diem
Lasciatevi incantare dalla cucina di Luciano Salvadiego e dalla sua ricerca degli ingredienti stagionali. È l'indirizzo giusto per il famoso risotto al Gattinara. Corso Garibaldi 244, Gattinara, tel. 0163823778, www.ristorantecarpediem.it Chiuso il lunedì.

OLIVICOLTORI UNDER 30

Quant'è giovane l'extravergine

LUIGI CARICATO
Oleologo e scrittore, divulgatore della cultura dell'extravergine, dirige Olio Officina Food Festival.

Ragazzi del Laboratorio Urbano Aperto al lavoro negli oliveti salentini.

La nostra olivicoltura non è certo dei giovani (ben il 45,7% è condotta dagli over 65 e solo il 5,9% è sotto i 40 anni). Noi abbiamo voluto vedere se ci sono, e che cosa sanno fare, gli under 30: sono rari, e ancora più rare sono le aziende da essi interamente gestite, ma quelli che abbiamo incontrato sono attivissimi e viaggiano per portare il proprio olio nei paesi più lontani. Sorprende anche la nutrita presenza femminile (33,7%), complice l'associazione Donne dell'Olio; e non è solo una questione di numeri: le donne emergono per bravura. Ovunque abbiamo visto qualità incoraggiante, entusiasmo, tenacia: aspettiamo solo che la nuova generazione dell'olio diventi sempre più numerosa.

"LAMPA!", UNA SFIDA VERDE DAL SALENTO

La lanciano i ragazzi di "Abitare i Paduli", un progetto di attività rurali a sostegno del territorio, e l'hanno chiamata "Lampa!", come quell'olio per l'illuminazione che ha fatto in passato la fortuna del Salento e che, usato per illuminare le capitali europee, era quotato perfino alla Borsa di Londra. Oggi, dicono i giovanissimi delle associazioni Lua (Laboratorio Urbano Aperto) e Terrikate, quegli olivi secolari sono in stato di abbandono, per l'obsoleta tecnica colturale e per la crisi del settore agricolo. Da qui l'impegno a ricavarne oli di qualità, recuperando le piante attraverso il lavoro di una cooperativa multietnica che si occuperà della raccolta e della lavorazione delle olive con un frantoio mobile. Tutto in chiave ecosostenibile, con il coinvolgimento delle comunità locali per il rilancio degli antichi olivi. www.parcopaduli.it

"Poderino"
€ 6,50 (bott. 250 cc)

Paola Corsinovi, 28 anni, produce da olive frantoio, moraiolo e leccino un olio color oro dal fruttato di media intensità, con sentori di carciofo. Avvolgente, con amaro e piccante netti e ben dosati e gusto di mandorla amara, con sentori di cardo in chiusura. **Az. Agr. Poderino, Tavarnelle Val di Pesa (FI), tel. 3293555542.**

"Rodiano"
€ 6,50 (bott. 750 cc)

Olive coratina per un olio verde che profuma di erbe, ed è sapido ma dolce al primo impatto, con echi di mandorla e note amare e piccanti che si aprono a poco a poco. Lieve piccante in chiusura. Lo "firma" Paolo Gramazio, che ha 26 anni. **Agricola Gramazio, Macchia (FG), tel. 3470048877, www.rodiano.com**

Dop Monti Iblei Val Tellaro
€ 10 (bott. 750 cc)

Alessandro Modica, 28 anni, frange olive moresca (80%) e verdese. Il suo olio ha profumi freschi di pomodoro e note vegetali. Al palato è sapido e morbido, con ottimo equilibrio tra amaro e piccante. In chiusura lieve punta piccante. **Az. Agr. Bufalefi, Noto (SR), tel. 0931573576, www.olioevinobufalefi.it**

"Donna Valeria"
€ 7,50 (bott. 500 cc)

Olive bio moresca (70%) e verdese nell'olio di Graziana Ruta, 27 anni. Appena velato, con profumi fruttati medio-leggeri, note di pomodoro maturo ed erbe di campo, è armonico e rotondo con toni mandorlati e gusto vegetale. **Frantoio oleario Ruta, Noto (SR), tel. 0931810032, www.frantoioruta.com**

illustrazioni Karin Kellner/2DM, foto Riccardo Lettieri

GIUSEPPE VACCARINI
Nominato miglior sommelier del mondo nel 1978, è presidente dell'Associazione della sommellerie professionale italiana.

La cantinetta: come fare gli acquisti

Lo scorso mese abbiamo allestito il luogo destinato a conservare le nostre bottiglie. Ora è giunto il momento di riempirlo. Valutate con cura i consumi, poiché molti vini vanno bevuti entro uno-due anni: i bianchi giovani, dai riflessi verdolini, e i rosati entro un anno dalla data di produzione; bianchi un po' più strutturati, dai riflessi dorati, resisteranno invece anche per due-tre anni. Lo stesso vale per spumanti e Champagne, specie non millesimati (cioè prodotti con uve di una sola annata) e bianchi dolci aromatici come Malvasia o Moscato. I rossi della recente vendemmia o i novelli si bevono appena prodotti, poiché non hanno la possibilità di maturare; da consumare in primavera i rossi di pronta beva, versatilissimi, da acquistare in grande quantità. Si comprano invece dopo qualche anno dalla vendemmia e si possono dimenticare in cantina i rossi più strutturati, di medio e di lungo invecchiamento. Non mancherà infine una manciata di vini liquorosi, bianchi passiti e altri bianchi o rossi da dessert.

Vini di annata. Sono quelli prodotti in annate molto favorevoli con uve di grande forza da produttori riconosciuti per la costanza della qualità. Limitandoci all'Italia, sono vini da lasciare invecchiare, poiché migliorano con il tempo, Barolo, Barbaresco, Gattinara, Brunello di Montalcino, i Supertuscans (Ornellaia, Sassicaia, Masseto, Tignanello, Solaia), Amarone della Valpolicella, Cònero, Primitivo di Manduria e Aglianico del Vulture. Rari invece, seppure eccellenti, i bianchi secchi e gli spumanti di annata, mentre sono da invecchiamento i bianchi da uve appassite come il Recioto, il Torcolato, lo Sciacchetrà, il Moscato Passito di Pantelleria, il Marsala e i vari Vin Santo, gli ottimi muffati italiani della zona di Orvieto. Prima di acquistare un grande vino "da collezionare", fate perciò attenzione alle date di produzione: solo alcune permettono un lungo affinamento in bottiglia. Tuttavia è importante sapere che, anche in annate "minori", un vino che proviene da un vigneto pregiato (cru) sa esprimere la sua qualità: ha solo una minore complessità gusto-olfattiva e più limitate possibilità di invecchiamento. Mentre molto spesso vanno scelte proprio queste annate per bere un "grande" vino in tempi più brevi: matura prima e si concede a ben più numerosi abbinamenti…

Guida alla scelta dei grandi vini da invecchiamento

DENOMINAZIONE	ANNATE BUONE	ANNATE ECCELLENTI
BAROLO	2010, 2009, 2008, 2005, 2003, 2002, 2000, 1998, 1995, 1994, 1993, 1992, 1991, 1988, 1987, 1986, 1984, 1983, 1981, 1980, 1979, 1977, 1976, 1975, 1974, 1973	2007, 2006, 2004, 2001, 1999, 1997, 1996, 1990, 1985, 1982, 1989, 1978
BARBARESCO	2007, 2005, 2004, 2000, 1998, 1997, 1985, 1989, 1982, 1978	2001, 1996, 1990
GATTINARA	2005, 2001, 2000, 1999	2006, 2004, 1997, 1993
AMARONE DELLA VALPOLICELLA	2005, 2004, 2003, 1999, 1994, 1993, 1991, 1984, 1982, 1981, 1980, 1978, 1975, 1973, 1971, 1970, 1968, 1966	2006, 2000, 1998, 1997, 1995, 1990, 1983, 1979, 1977, 1976, 1974, 1967, 1964, 1962, 1961
BRUNELLO DI MONTALCINO	2008, 2005, 2003, 2001, 1999, 1998, 1997, 1994, 1993, 1985	2009, 2007, 2006, 2004, 1995, 1990, 1988, 1983, 1982
SASSICAIA	2002, 1993, 1990, 1988, 1986, 1980	2003, 2001, 2000, 1999, 1998, 1997, 1995, 1979
TIGNANELLO	2006, 2004, 2003, 2000, 1999, 1998	2008, 2007, 2001, 1997
ORNELLAIA	2005, 2002, 2000, 1993, 1991, 1987, 1986	2008, 2007, 2006, 2004, 2001, 1992, 1999, 1998, 1997, 1996, 1994, 1990, 1988
AGLIANICO DEL VULTURE	2007, 2003, 2001	2006, 2005
PRIMITIVO DI MANDURIA	2009, 2008, 2006, 2003	2007, 2005, 2004, 2001, 2000

LE SCELTE DI FEBBRAIO

Solfiti senza inganni

9+

Barolo "Cerequio" Riserva 2006
14% vol. - € 60

Della invidiabile gamma di vini che Michele Chiarlo produce in alcune delle più importanti zone vitivinicole piemontesi, questo Barolo è uno dei cru più significativi. Rosso granato, limpido e piuttosto consistente, ha un bouquet fine e intenso, dalle note di frutta rossa, humus, tartufo e spezie. In bocca è secco, piuttosto morbido e fresco, aristocratico, molto persistente. Si serve a 18-20 °C con camoscio in umido, pernici ai tartufi. **Michele Chiarlo, Calamandrana (AT), tel. 0141769030, www.michelechiarlo.it**

8½

Franciacorta Millesimato "Vintage Collection Dosage Zéro" 2008
12,5% vol. - € 39,50

Punto di riferimento per innovazione in Franciacorta, oggi Ca' del Bosco rafforza la qualità dei suoi vini segnalando non solo la quantità di solfiti, ma anche i valori massimi consentiti, per capire davvero che cosa si beve. In questo caso, uno spumante dal bouquet ricco di aromi di frutta gialla con un finale su tenui note minerali e vanigliate. Il sapore è secco e asciutto, molto fresco, con una sapida persistenza. A 8-12 °C, per l'aperitivo o con piatti di pesce con salse leggere. **Ca' del Bosco, Erbusco (BS), tel. 0307766111, www.cadelbosco.com**

7½

Trentino Doc Marzemino 2011
12,5% vol. - € 8,50

Oltre un secolo di vini tradizionali e di qualità, ma pure di nuove etichette di grande interesse enologico, dietro a un Marzemino da uve bio, color rosso rubino, dai profumi quasi concentrati di mirtillo, ginepro, marasca, prugna e, tra i fiori, violetta. Secco e morbido in bocca, è decisamente ancora tannico su un persistente amarognolo; appena fresco di acidità, è mediamente lungo in fin di bocca su note fruttate. A 15-17 °C con risotto con salsiccia, lucanica con i crauti. **Cantina d'Isera, Isera (TN), tel. 0464433795, www.cantinaisera.it**

illustrazioni Karin Kellner/2DM

Il robot per i gourmet sempre di corsa

Tasto one touch per impastare il pane

Tasto one touch per montare a neve gli albumi

Tasto one touch per tritare il ghiaccio

Tradizionale, creativa o molecolare? Con il robot da cucina Philips HR7778 Avance Collection potete affrontare tutti i tipi di cucina, con poca fatica e molto piacere.

È un aiutante tecnologico che per voi impasta, mescola, frulla, grattugia, monta e taglia. È facile da usare e da **robot** si trasforma facilmente in **frullatore** e in **centrifuga** con l'apertura extralarge per inserire verdure o frutti interi. Con soli **11 accessori** esegue più di **30 funzioni**. Il gancio speciale lavora impasti duri; la lama regolabile in acciaio inossidabile trita verdure o carne; il frullatore antiurto da 1,5 litri frulla, tritura o amalgama gli ingredienti per frullati, frappè e pappe per bambini; la doppia frusta in metallo monta e lavora gli impasti più morbidi. È dotato di 5 dischi che permettono di tritare, sminuzzare, grattugiare, tagliare a bastoncino, ottenere una perfetta julienne e affettare ad altezze regolabili da 1 a 7 mm e, infine, c'è lo spremiagrumi. Tutti gli accessori sono lavabili in lavastoviglie. Oltre alle **12 velocità manuali** e il pulse, ha **3 pulsanti automatici one touch**: basta ruotare su "ON", premere one touch e il motore imposta automaticamente velocità e funzioni adatte alla preparazione. Il robot da cucina Philips con il suo design moderno e compatto occupa poco spazio sul piano di lavoro e le ventose super aderenti lo tengono fermo anche quando il motore da 1000 watt lavora al massimo. **www.philips.it**

PHILIPS
sense and simplicity

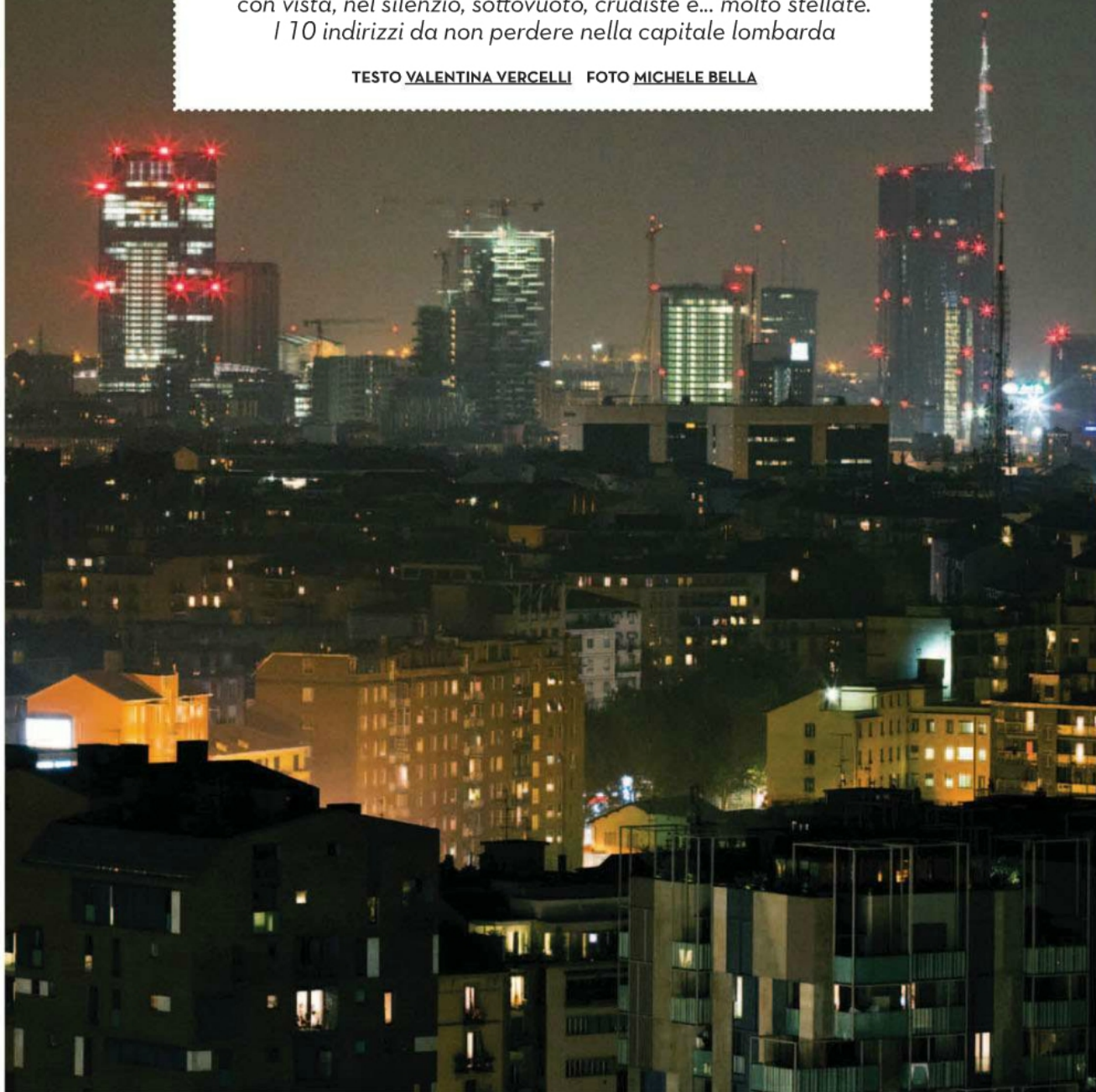
Manopola con 12 velocità regolabili secondo la necessità, più funzione pulse per tritare le cipolle o frullare.

Pratico contenitore trasparente e chiudibile che conserva gli accessori ordinati e al riparo dalla polvere.

Gancio in metallo che, grazie alla potenza del motore, impasta rapidamente anche i composti più compatti.

Nuove visioni nella metropoli

Non solo grattacieli, ma anche tavole, buone e innovative: con vista, nel silenzio, sottovuoto, crudiste e... molto stellate. I 10 indirizzi da non perdere nella capitale lombarda

TESTO VALENTINA VERCELLI FOTO MICHELE BELLA

Milano in corsa verso l'Expo del 2015 cambia fisionomia a ritmo incalzante e il panorama gastronomico cittadino non è da meno. Per avere un'idea delle trasformazioni in atto basta salire al ventesimo piano del grattacielo WJC (World Join Center) in zona Portello, dove ha sede Unico, il ristorante più alto d'Italia. Il panorama è unico davvero, mentre a tavola la magia è la mano di Fabio Baldassarre, una stella Michelin nel 2012. Origini abruzzesi, importanti esperienze all'estero e a Roma nella cucina di Heinz Beck, Baldassarre impiega tanti ingredienti della sua terra e preferisce tecniche di cucina semplici. Il menu è stagionale e comprende portate come *gnocchi di ricotta ed erbe su crema di patate, vongole e tè nero affumicato*; *spalla di agnello da latte arrostito con melanzane alla brace e yogurt alla menta*; *sorbetto al sedano*, *infusione di mango e arance allo zenzero con nuvola di zucchero filato*. Chi vuole vedere Baldassarre all'opera può prenotare il tavolo in cucina, mentre con un conto più leggero si possono godere i suoi brunch della domenica con ricchi buffet di ostriche, pesce crudo, salumi e formaggi.

L'osteria tradizionale diventa vegana

Vicino al Cimitero Monumentale, una delle zone maggiormente coinvolte dal riassetto urbanistico, Osteria al 55, in un ambiente che ricorda un po' certi locali di Berlino, si distingue all'ora di pranzo per una schietta cucina tradizionale con prezzi buoni e servizio veloce, mentre di sera è ristorante sotto la guida di Michele Maino, fautore di una cucina vegetariana con incursioni nel vegano e nel crudista. Dopo il diploma al Le Cordon Bleu di Parigi e uno stage al Joia di Pietro Leemann, Michele è approdato ai fornelli di Osteria al 55 lo scorso marzo. "Spendo molto tempo nella ricerca di materie prime e spezie, ma tratto i prodotti il meno possibile; preferisco gli alimenti crudi a quelli cotti; uso per il 70% ingredienti locali e per il 30% prodotti esotici", racconta. Tra i piatti che meglio lo rappresentano, il *risotto al salto, roquefort e curcuma fresca* e un'insalata di mare senza pesce ma con verdure, alghe e spezie che per sapori e consistenze richiamano il mare.

Toast d'autore e un refettorio a pochi decibel

Spostandosi verso il famoso quartiere Brera, Refettorio Simplicitas nel febbraio 2012 è nato per colmare una mancanza. "A Milano non c'era un posto dove mangiare piatti semplici ma di qualità spendendo il giusto e con tempi di attesa limitati", esordisce l'ideatore Rinaldo Invernizzi. Il locale è un'oasi di pace con tanto di misuratore di decibel e campanella che gli avventori possono suonare se desiderano maggiore silenzio. L'arredamento è semplice, alti soffitti a volta ricordano un refettorio monastico. I piatti sono all'insegna della genuinità con ampio utilizzo di legumi, cereali, verdure e pesce. Due le formule: la carta oppure il menu, che comprende assaggi di benvenuto, primo, secondo e dessert, acqua, un calice di vino e caffè della moka a 18 euro. Tra i piatti, *pasta e fagioli con pancetta e verdure al vapore*; *mafaldine con*

Sopra
Gli *spaghetti al ragù di polpo fresco* del ristorante Pasta Madre e Un posto a Milano, il ristorante della Cascina Cuccagna.
Nella pagina accanto
Lo skyline di Milano dal ristorante Unico.

Sopra
Brera, il quartiere artistico dove i milanesi amano cenare.
Nella pagina accanto in senso orario
Risotto o pasta alla milanese?: omaggio a Gualtiero Marchesi di Al Pont de Ferr. Il ristorante Unico. *L'insalata di carciofi crudi con gamberi rossi di Mazara scottati in acqua pazza* del ristorante Pasta Madre. Sala del ristorante Pisacco.

pomodori, finocchietto e trota di montagna; *coscia d'oca con rapanelli e ciuffo di coste al vapore*.

Sempre in Brera lo scorso settembre ha aperto Pisacco, moderno bistrot con arredi di design e opere d'arte contemporanea. Tra i soci annovera lo chef Andrea Berton, che ha firmato il menu affidato al giovane Matteo Gelmini: pochi piatti, tra cui l'*hamburger* e il *toast Berton*, semplici ma eseguiti in maniera impeccabile e con materie prime eccellenti. Applauso per la carta dei vini con referenze di piccoli produttori italiani e sloveni molto interessanti e a prezzi corretti.

La cascina dei mondeghili e del minestrone

Ma la zona più ricca di novità gastronomiche è quella intorno a Porta Romana. Cascina Cuccagna con un illuminato progetto ha fatto rivivere una cascina del Settecento rimasta miracolosamente in piedi tra i palazzoni moderni. Varcato il cortile, i bambini possono scorrazzare all'aperto tra l'orto e i tavoloni e i ciclisti trovano parcheggio e un'officina per riparazioni a offerta libera; ci sono anche una bottega gestita da Coldiretti e un ostello con poche camere a prezzi competitivi.

Il ristorante della cascina, Un posto a Milano, è condotto dallo chef Nicola Cavallaro e prevede un self service per pranzi e cene veloci fino a tarda ora, a base di piccoli piatti di mondeghili (polpette tipiche milanesi), sarde in saor, flan di verdure, formaggi e dolci a un prezzo molto conveniente, oppure il ristorante con servizio ai tavoli: ottimi il minestrone di verdure e il guanciale con polenta.

A poche centinaia di metri Francesco Costanzo, chef di Pasta Madre, originario di Acireale, propone una cucina di reminiscenze: "Mi rifaccio alla tradizione della mia terra, ma la reinterpreto; per me il primo elemento legato al cibo è il lievito madre, che a casa mia si conservava in un recipiente di terracotta smaltata". E il pasticciere Ellis Palano con una pasta madre di oltre 80 anni produce pane e croissant deliziosi, mentre a tavola si assaggiano *insalata di carciofi crudi con gamberi rossi di Mazara scottati in acqua pazza con condimento di citronette al timo* o *spaghetti al ragù di polpo fresco* o *polpettine di manzo con pecorino e menta cotte in foglie di limone e tzatziki di trunzo* (un cavolo rapa tipico di Acireale). Particolare la carta dei vini: naturali, di donne vignaiole, d'altitudine o particolarmente leggeri.

Una stella brilla sul mercato ittico

Sempre in zona Porta Romana il ristorante di pesce da consigliare è Alice, una stella Michelin nel 2012 dopo che Viviana Varese è stata eletta migliore chef donna nel 2011. Oltre al talento della cuoca, che ha cominciato a stare ai fornelli fin da bambina nel ristorante di famiglia e poi si è formata con stage da Marchesi, Santini e Cedroni, il merito va anche alla socia Sandra Ciciriello, che ha lavorato al mercato ittico per quasi trent'anni ed è in grado di reperire materie prime non sempre accessibili a tutti. "L'ingrediente costituisce l'80% della riuscita di un piatto", spiega Sandra; per Viviana "la materia prima va trattata pochissimo". I suoi piatti sono

Nella pagina accanto in senso orario
Brera, dove è facile mangiare bene e spendere il giusto. Il *risotto al salto, roquefort e curcuma fresca* dell'Osteria al 55. Il Naviglio a Cassinetta di Lugagnano dove ha riaperto l'Antica Osteria del Ponte. Il guanciale con polenta della Cascina Cuccagna.

una delizia per gli occhi prima che per il palato, come *Mare blu*, un'insalata di pesce con granita di pompelmo, cipolle al lampone e acqua di cavolo rosso o come l'altrettanto suggestivo *Terra*, fatto con capesante scottate su crema soffice di topinambur, chips e topinambur interi, terra di topinambur, nocciole e mosto cotto.

Più gusto e meno condimento: l'arte del sottovuoto
Un indirizzo nuovo da segnare è Del Vuoto, aperto lo scorso maggio in zona piazza Napoli. Il locale è piccolo e accogliente, con cucina a vista. Originale la filosofia del ristorante, che ne spiega anche il nome: "Qui si utilizza solo la tecnica della cottura sottovuoto in grado di meglio preservare le proprietà organolettiche degli ingredienti e di usare meno condimento", spiega Enrico Orlandelli, titolare insieme ad Andrea Colombo. Ai fornelli c'è il giovane Angelo Koyfalas, di papà greco, mamma bergamasca e formazione svedese, paese da cui ha mutuato la passione per erbe e radici. Tra i piatti da assaggiare, *battuta di manzo piemontese con porcini, maionese alle erbe e topinambur*; *pescato del giorno con rape, scalogni glassati e finferli*; *composta di rabarbaro al cardamomo con crumble e gelato alla crema*.

Antichi indirizzi, giovani chef
Sui Navigli, zona che detiene il primato di centro della movida milanese, è da provare Al Pont de Ferr: con l'aspetto di osteria dei tempi che furono (il locale ha più di 110 anni), propone una cucina creativa e giocosa, opera del giovane chef uruguayano Matias Perdomo, premiato con una stella Michelin nel 2012. "I miei piatti hanno un grande impatto visivo, ma poi i sapori sono semplici, immediati, non c'è bisogno di interpretare nulla". Menu degustazione oppure carta, con piatti divisi fra Tradizione, Meditazione e Gioco: i must da assaggiare sono *cipolla rossa di Tropea di zucchero soffiato*; *risotto o pasta alla milanese?: omaggio a Gualtiero Marchesi; pluma di maiale Iberico al forno, lasciata rosata e servita con crema di burrata e ricci di mare*. La carta dei vini, curata dalla proprietaria Maida Mercuri, famosa sommelier, si compone di circa 500 referenze.

Sempre affacciato sulle acque dei Navigli, ma a 25 chilometri dal centro, l'Antica Osteria del Ponte ha riaperto lo scorso settembre dopo un anno di pausa. L'ambiente è rimasto quello raffinato di sempre, con tre salette di charme, tavoli ben distanziati e un piacevole spazio all'aperto per la bella stagione. A guidare la cucina c'è ora Fabio Barbaglini, classe 1974, erede del grande chef Ezio Santin che aveva portato il locale al traguardo delle tre stelle Michelin. "Ho voluto semplificare sia l'atmosfera, ora meno formale, sia i piatti, perché i nostri ospiti capiscano subito che cosa stanno mangiando", racconta Barbaglini prima di sparire ai fornelli per darci un saggio della sua nuova filosofia: *filetto di coniglio all'uva con pane al pepe e alghe, sciroppo allo zenzero e cipolline all'aceto di mele*; *riso all'aglio, animelle e riduzione di Sauternes*; *pancia di maiale laccata al sesamo e Marsala*. Tutti piatti che valgono la gita fuori porta.

INDIRIZZI UTILI

RISTORANTI
Alice
via Adige 9,
tel. 025462930,
www.aliceristorante.it
Al Pont de Ferr
ripa di Porta Ticinese 55,
tel. 0289406277,
www.pontdeferr.it
Antica Osteria del Ponte
piazza Gaetano Negri 9,
Cassinetta
di Lugagnano (MI),
tel. 029420034, www.anticaosteriadelponte.it
Del Vuoto
via Giambellino 12,
tel. 0294555592,
www.delvuoto.com
Osteria al 55
via Messina 55,
tel. 0249752286.
Pasta Madre
via Bernardino Corio 8,
tel. 0255190020,
www.pastamadremilano.it
Pisacco
via Solferino 48,
tel. 0291765472,
www.pisacco.it
Refettorio Simplicitas
via dell'Orso 2,
tel. 0289096664,
www.refettoriomilano.it
Unico
via Achille Papa 30,
tel. 0239261025,
www.unicorestaurant.it
Un posto a Milano Cascina Cuccagna
via Cuccagna 2
angolo via Muratori,
tel. 025457785,
www.cuccagna.org

VADO, ASSAGGIO, ACQUISTO

Una tendenza che si sta facendo strada a Milano è quella degli spazi un po' negozio e un po' ristorante. Da Parma & Co. per esempio (via Delio Tessa ang. corso Garibaldi, tel. 0289096720, www.parmaeco.it), c'è un lungo elenco di delizie emiliane che si possono assaggiare con gnocco fritto e poi, volendo, anche comprare. Al ristorante Delicatessen (viale Tunisia 14, tel. 0229529555, www.ristorantedelicatessen.com) si possono sia degustare a tavola che acquistare vini trentini e altoatesini con una scelta che non ha eguali in città. Dop20, infine (via Vela 14, tel. 0249434794, www.dop20.it), propone menu degustazione tipici e vende oltre 400 prodotti del patrimonio gastronomico di tutte le regioni italiane.

illustrazione Karin Kellner/2DM

Viaggio nel paese dei merluzzi

In Italia lo stoccafisso è di tradizione in molte cucine regionali, dal Veneto alla Campania. Ma la materia prima viene tutta da un piccolo arcipelago norvegese

TESTO E FOTO MARCO SANTINI

Gli hanno persino dedicato un libro: *Merluzzo, una storia del pesce che ha cambiato il mondo*, di Mark Kurlansky. Lo studioso americano dimostra come la scoperta dei metodi di conservazione di questo pesce da parte dei vichinghi abbia aperto i confini della navigazione oceanica prima ai navigatori nordici, che già intorno all'anno 1000 furono in grado di raggiungere l'Islanda, la Groenlandia e poi l'isola di Terranova, nell'odierno Canada, e poi agli esploratori europei che nel '400 si lanciarono alla scoperta degli oceani sconosciuti. Grazie allo stoccafisso divenne possibile trasportare una fonte di sostentamento ricca di nutrimento, leggera nel peso e capace di resistere anche anni a bordo delle navi.

Il merluzzo conservato, nelle sue forme di baccalà o stoccafisso, è stato capace di penetrare anche nelle zone interne del Vecchio Continente fino a influire su usi e costumi di molte popolazioni: basti pensare al precetto cristiano di osservare una dieta priva di carne il venerdì. Un lusso e un problema logistico per chi abitava lontano dal mare, quando ancora non esistevano tecnologie di raffreddamento e conservazione. Ma ecco che stoccafisso e baccalà, seguiti poi dalle aringhe e dalle sardine sotto sale, diventano cibo per l'anima oltre che per il corpo.

In Italia lo stoccafisso arrivò dalle isole Lofoten norvegesi intorno al 1432 per opera di un commerciante veneziano: Pietro Querini. Nel corso di un viaggio verso le Fiandre, la sua nave fece naufragio e la tempesta trascinò le scialuppe con i sopravvissuti fino alle Lofoten dove vennero salvati dai pescatori locali. Durante quel soggiorno forzato, il Querini venne messo a conoscenza della tradizionale pesca del merluzzo e dei metodi di essiccatura. I primi stoccafissi arrivarono nel nostro paese al suo rientro.

A fianco
Un tipico capanno di pescatori sulle Lofoten, gruppo di isole al largo della Norvegia.
Nell'altra pagina
Le rastrelliere dove i merluzzi vengono messi a essiccare: dopo tre mesi nel vento artico diventano stoccafissi.

Degli oltre 100 mila chilometri di coste frastagliate della Norvegia, proprio le isole Lofoten sono il tempio dello stoccafisso e il 90% del loro prodotto arriva in Italia. Questo spettacolare arcipelago situato a nord del Circolo Polare Artico è caratterizzato da una catena montuosa simile alle Alpi che crea le condizioni climatiche ideali per la produzione dello stoccafisso, considerato il migliore al mondo. Da dicembre a marzo, le Lofoten sono meta della migrazione del merluzzo artico norvegese (*Gadus morhua*), il pregiato *skrei*, caratterizzato da una carne bianca e dal gusto delicato, che, abbandonate le acque fredde del mare di Barents, giunge fin qui per depositare le uova. Una volta pescato, il processo di lavorazione inizia subito con l'eviscerazione e la separazione delle teste. Quando vengono sbarcati negli stabilimenti di lavorazione, i pesci di taglia simile vengono legati in coppia tra loro per la coda con un filo di canapa e appesi su grandi rastrelliere in prossimità del mare, per essiccare al vento artico e al sole, secondo una tradizione che si tramanda di generazione in generazione. Per ottenere dell'ottimo stoccafisso l'intero processo deve concludersi nella stessa giornata. Dopo circa tre mesi lo stoccafisso è pronto, viene tolto dalle rastrelliere e suddiviso in 20 categorie da destinare ai diversi mercati. Stessa origine ma percorso diverso per il baccalà, che viene messo sotto sale anziché al vento.

Con il passare dei secoli e la progressiva penetrazione nelle abitudini culinarie di molte società diverse, il valore dello stoccafisso si è fatto via via più importante fino a diventare una fonte di ricchezza significativa. I territori di pesca (oltre alle Lofoten, i Grand Banks al largo di Terranova e le acque circostanti l'Islanda) sono stati oggetto di aspre contese, basti pensare alle tre guerre del Merluzzo. Fra il 1958 e il 1976, a fronte della progressiva espansione del limite delle acque territoriali e conseguenti diritti di pesca da parte dell'Islanda, ci furono diversi scontri fra unità navali militari inviate dall'Inghilterra per tutelare gli interessi della propria industria ittica. Gli ultimi dati provenienti dalla Norvegia indicano un record di esportazione pari a 1,5 miliardi di euro solo per stoccafisso e baccalà con un incremento annuo del 7%.

Un viaggio alle Lofoten è l'occasione per imparare tutto sullo stoccafisso, in particolare tra la fine di marzo e giugno, quando il paesaggio è ricamato dalle rastrelliere cariche di merluzzi messi a essiccare. Da non perdere il museo dello stoccafisso a Å (www.lofoten.info), il Lofoten Aquarium, per vedere uno *skrei* dal vivo (www.lofotakvariet.no) e il ristorante Børsen Spiseri di Svolvaer, dove il giovane chef Christian Neubacher propone ottime interpretazioni dello stoccafisso in un contesto di grande atmosfera. Per dormire nulla di meglio che una casetta di pescatori perfettamente ristrutturata allo Svinøya Rorbuer sempre di Svolvaer (www.svinoya.no).

Ma senza far lunghi viaggi, per conoscere lo stoccafisso norvegese basta indagare nelle cucine di Veneto, Liguria, Campania, Calabria e Sicilia oltre che ad Ancona e Livorno. Lo si trova persino in Alto Adige con ricette derivate dalla tradizione tirolese. A volte generando qualche malinteso, lo stoccafisso viene chiamato anche *bacalà* ma, come nel caso del baccalà mantecato e alla vicentina, la materia prima è sempre lo stoccafisso. Oggi questa elaborazione nobile del merluzzo attraversa una seconda giovinezza e sono molti gli chef in tutta Italia che lo propongono in interpretazioni moderne: fra gli altri la Pescheria da Claudio a Milano (www.pescheriadaclaudio.it), dove oltre a poterlo acquistare lo si può degustare al ristorante annesso, e il ristorante Esplanade di Desenzano del Garda (www.ristorante-esplanade.net).

LETTO E MANGIATO

Le galline di Boccaccio

A CURA DI STEFANO TETTAMANTI

Una novella del Decamerone racconta del re di Francia che rende visita alla marchesa del Monferrato, donna di bellezza sconvolgente, e verifica in prima persona, l'assenza del marchese. Il re, innamorato della marchesa, non vede l'ora di far valere i diritti del suo rango. Così, giunto nei pressi del marchesato, avvisa che il giorno dopo si sarebbe presentato a pranzo.

"La donna (...) lietamente rispose che questa l'era somma grazia sopra ogn'altra e che egli fosse il ben venuto. E (...) fatte senza indugio quante galline nella contrada erano ragunare, di quelle sole varie vivande divisò a' suoi cuochi per lo convito reale.

Venne adunque il re il giorno detto e con gran festa e onore dalla donna fu ricevuto (...) E dopo alcun riposo (...) venuta l'ora del desinare, il re e la marchesana a una tavola sedettero, e gli altri secondo le loro qualità a altre mense furono onorati.

Quivi essendo il re successivamente di molti messi servito e di vini ottimi e preziosi, e oltre a ciò con diletto talvolta la marchesana bellissima riguardando, sommo piacere avea. Ma pur, venendo l'un messo appresso l'altro, cominciò il re alquanto a maravigliarsi conoscendo che quivi, quantunque le vivande diverse fossero, non pertanto di niuna cosa essere altro che di galline. (...)

- Dama, nascono in questo paese solamente galline senza gallo alcuno?

La marchesana, che ottimamente la dimanda intese, parendole che secondo il suo disidero Domenedio l'avesse tempo mandato oportuno a poter la sua intenzion dimostrare, al re domandante (...) verso lui rivolta rispose:

- Monsignor no, ma le femine, quantunque in vestimenti e in onori alquanto dall'altre variino, tutte per ciò son fatte qui come altrove.

Il re, udite queste parole, raccolse bene la cagione del convito delle galline e (...) senza più motteggiarla, temendo delle sue risposte, fuori d'ogni speranza desinò; e, finito il desinare (...) ringraziatala dell'onor ricevuto da lei, accomandandolo ella a Dio, a Genova se n'andò."

San Valentino goloso, da Terni a Camogli

Cene romantiche a picco sul mare, tramonti sulle saline e una bilancia che "pesa" i sentimenti. Ecco dove trascorrere, con gusto, il 14 febbraio

TESTO MONICA ROSSI

Una cena a lume di candela, un mazzo di fiori o qualcosa di più impegnativo? Magari un lungo weekend in una delle tante località italiane che a San Valentino si scoprono una vocazione romantica? Ecco una piccola selezione di appuntamenti gastronomici all'insegna del "noi due".

Prima della lista è Camogli (GE), incantevole borgo del Levante ligure, dove si svolge "San Valentino... Innamorati a Ca-

mogli", quest'anno in calendario dal 9 al 14 febbraio (info: tel. 0185771066, www.sanvalentinoinnamoratiacamogli.it). A volere la festa, 26 anni fa, è stata Maria Rosa Costa, celebre in Liguria (e non solo) per il suo ristorante a picco sulla scogliera, locale amato da molte celebrità del passato, da Nilde Iotti (per lei il tavolino più esposto sul mare, il "tavolo di prua") a Rossella Falk... Al ristorante Rosa (www.rosaristorante.it), allora come oggi, l'atmosfera è perfetta per trascorrere San Valentino, assaporando *frisceau* di rossetti, frittata di *preböggiun*, ostriche, paste o risotti ai sapori di mare, pesce di giornata e dessert ammiccanti come fonduta di cioccolato o zabaione con cuoricini. E a fine serata, qui come in tutti i locali che aderiscono all'iniziativa delle Cene romantiche, in omaggio il piatto del ricordo che, da sempre, è oggetto di un concorso artistico indetto l'anno precedente. Quest'anno il piatto raffigura i tipici colori pastello dei caseggiati di Camogli, con in primo piano un particolare delle reti da pescatori, con due cuori legati alle corde. La manifestazione prevede anche mercatini, musica, letture, gite in battello o iniziative curiose come la bilancia dell'amore che a quanto pare... "pesa" i sentimenti!

A San Valentino non si può non citare Terni, città che ha dato i natali al protettore degli innamorati, dove dal 9 al 14 febbraio si svolge "Cioccolentino" (info: www.cioccolentino.com): oltre alle cene con specialità al cioccolato, ci saranno mostre, iniziative culturali e golose curiosità come "Latte e fondente, un Amore per sempre", "Choco Sensorial. Degustazioni al buio. Un'esperienza illuminante" e molte altre golose idee per rendere indimenticabile la festa riservata agli Amori... eTerni!

Nelle vicine Marche la meta è Gradara (PU), per "Gradara d'Amare" e "San Valentino al Castello di Paolo e Francesca" (info: tel. 0541964115, www.gradara.org), dal 14 al 17 febbraio. Luogo di amori proibiti (da rileggere il V canto dell'Inferno), per la festa degli innamorati la cittadella turrita apre le sue porte a quanti vorranno regalarsi gite fra le antiche mura, escursioni alla scoperta delle misteriose grotte, ma soprattutto cene romantiche medievali con musica e danze rievocative.

E ancora San Valentino è di casa a Cervia (RA) dove, nei weekend precedente e successivo al 14 febbraio, si terrà "San Valentino a Cervia... un mare d'amore" (info: tel. 0544974400, www.cerviaturismo.it). Cene romantiche (previste anche per la sera del 14 febbraio) e incontri di cucina per innamorati, ma anche mercatini, sfilate, passeggiate sulla spiaggia con (tempo permettendo!) tramonti sulle saline.

NOVITÀ SUGLI SCAFFALI

Cibo sopra ogni sospetto

TESTO PAOLO PACI

"Secondo alcuni, il vantaggio principale di leggere di cose da mangiare invece che mangiarle e basta è che non si ingrassa. Per chi ama leggere i vantaggi sono diversi altri. Ad esempio leggere di cibo può far ridere molto più di quanto non faccia ridere mangiare la miglior torta di riso...". È con questo spirito, goliardico e colto, accademico, e divertito, che Laura Grandi e Stefano Tettamanti, già autori di calendari e atlanti a tema alimentare, hanno mandato "colpevolmente" alle stampe il loro ennesimo sillabario goloso (*Racconti gastronomici*, Einaudi, 364 pag., 20 euro). "Colpevolmente" perché una volta fatta la selezione di questa quarantina di "fulgidi e incrollabili capolavori, di quelli che non si finirebbe mai di leggere e rileggere", molti di più risultano quelli esclusi. Autori del calibro di Dio (che secondo Amazon ha scritto la Bibbia), Aristofane, Bulgakov, Mann, Pirandello, Rabelais, Zola: i "loro" racconti gastronomici riempirebbero intere enciclopedie. Accontentiamoci dunque della scelta "arbitraria" dei curatori e godiamoci questa intensa antologia, che può diventare a pieno diritto un *livre de chevet*, o meglio *de digestion*. Trarremo più piacere dalla lettura del *Cosciotto d'agnello* di Roald Dahl, delle *Ostriche* di Anton Čechov, del *Fungo-trifola* di Piero Chiara, che non dal consumo reale degli stessi. Potremo fare *La cura dell'uva* insieme a Achille Campanile, conosceremo *I dolori del gin* con John Cheever, mentre Julian Barnes ci racconterà *La morale della storia*: "Di tutti i libri prodotti dall'ingegno e dalla laboriosità dell'uomo, (...) soltanto quelli che trattano di cucina possono considerarsi, da un punto di vista morale, al di sopra di ogni sospetto".

E danzando danzando, il tutù diventò una meringa

Almeno così dice la leggenda della ballerina Pavlova. Ma molte altre storie narrano le origini dei dolci più famosi, dal babà al panettone, alla torta Paradiso

TESTO ELENA CASSIN

Re, ballerine, apprendisti maldestri. A loro si deve l'invenzione dei dolci più famosi. Ogni ricetta ha una sua paternità e le leggende che la raccontano tanto più sono belle quanto più sono fantasiose. Quindi non serve sapere se è nato prima il babà napoletano o il savarin francese, ciò che conta è scoprire che entrambi nascono dall'ira di un re. Fu infatti Stanislao Leszczyński, sovrano polacco amante di libri e dolci, che, stanco della solita torta a base di farina, uova, burro e uva passa, un giorno la scagliò contro una bottiglia di rum che, versandosi, ne inzuppò la pasta spugnosa. Al re questa nuova versione piacque tanto che la chiamò *babà*, come uno dei personaggi del suo libro preferito, *Le mille e una notte*. E non si tratta dell'unico incidente alcolico nella storia dei dolci: quasi un secolo dopo al Café de Paris di Monte Carlo, un giovane cuoco fece cadere del Grand Marnier sulla padella delle crêpe. Una distrazione dovuta all'emozione di servire il principe di Galles, Edoardo VII, che gradì a tal punto il dolce da chiederne il bis e volerne conoscere il nome. Il giovane cuoco per fargli cosa gradita rispose "Crêpe Prince de Galles", ma il sovrano preferì chiamarlo come la sua bella commensale, Suzette. Altrettanto bella era Anna Pavlova, la ballerina d'inizio Novecento a cui fu dedicata un'altra famosissima torta. Secondo la leggenda, questa grande meringa ricoperta di panna montata e frutta fu l'omaggio di uno chef (australiano o neozelandese: i due paesi se ne contendono la paternità) alla grazia delle sue movenze e al bianco degli abiti di scena. Non furono, però, soltanto regine e donne sofisticate a ispirare i pasticcieri, ma anche le figlie di fornai e le spose novelle, come dimostrano la versione più romantica della nascita del panettone e la storia un po' triste della torta Paradiso. La prima narra di Ugo degli Atellani, falconiere di Ludovico il Moro, che, innamorato della figlia del fornaio Toni, pur di stare con lei ogni notte si travestiva da sguattero per aiutarla a preparare il pane. Un giorno decise di vendere più pane per portare finalmente all'altare la sua amata. Scambiò quindi due falchi con una gran quantità di burro, con cui rendere l'impasto più gustoso. Il pane migliorò, ma il giovane intraprendente voleva fare di più, perciò vendette altri due rapaci e aggiunse dell'uvetta. Non passò molto tempo che in tutta Milano si diffuse la voce che alla bottega di Toni si vendeva un dolce speciale, e ben presto il fornaio incominciò a guadagnare. Per Natale, Ugo decise di arricchirlo con uova e canditi: aveva inventato il pan-de-Toni, il panettone, e naturalmente poté sposarsi. Meno dolce fu il destino del frate erborista a cui si deve la torta Paradiso. Cercando erbe, un giorno incontrò una giovane sposa che gli fece assaggiare un dolce squisito, tanto buono che il frate incominciò a sgattaiolare fuori dal monastero sempre più spesso, finché il priore, insospettito, lo chiuse dentro alle mura del monastero. Qui per consolarsi il frate provò a cucinare la torta per la quale aveva perso la libertà, finché non trovò la ricetta perfetta da far assaggiare ai suoi confratelli, che la apprezzarono a tal punto da battezzarla torta Paradiso.

Anna Pavlova (1881-1931) fu la più famosa ballerina del suo tempo. A lei un pasticciere australiano (o forse neozelandese) dedicò la torta.

foto Riccardo Lettieri, Corbis

LE SPIGOLATURE DI GIULIA STOK

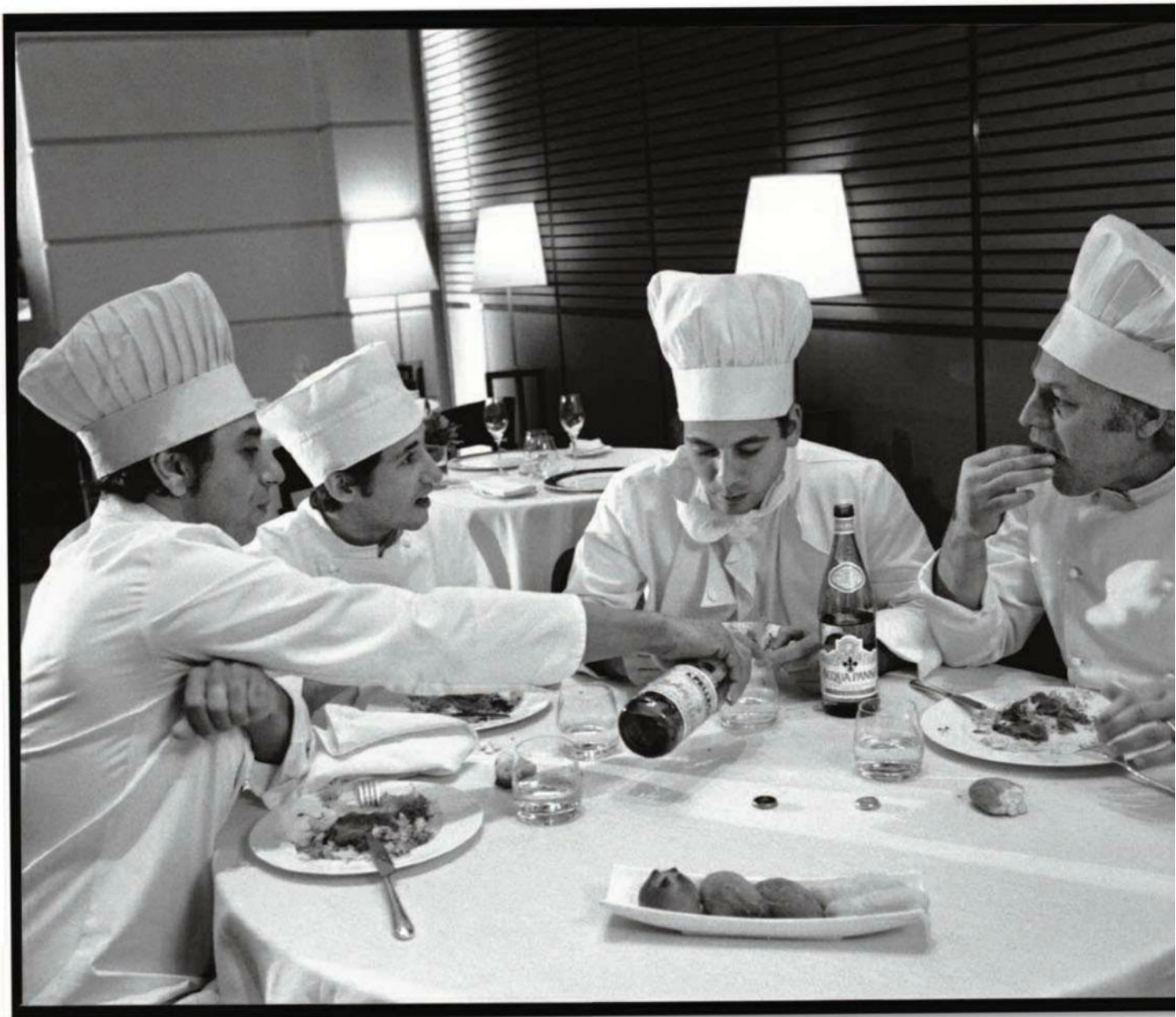
Frigoriferi/1 Quanta energia sprechiamo meditando di fronte allo sportello aperto? Per risparmiarla, i designer giapponesi del gruppo Changhong hanno ideato un prototipo le cui ante diventano trasparenti man mano che ci si avvicina.

Pane toscano La comunità europea lo sta esaminando per il riconoscimento definitivo della Dop. Sono ormai oltre 100 i produttori che appartengono al suo Consorzio di promozione e tutela.

Caffè lombardo Milano batte Napoli nella produzione, con 138 imprese attive nel settore in regione, di cui 38 solo nel capoluogo.

Frigoriferi/2 Dopo il car e il bike sharing, arriva l'Home Appliances Sharing, la condivisione di elettrodomestici, nata da un'idea di tre giovani italiani neolaureati in disegno industriale. Gli apparecchi sono di proprietà del condominio, che stabilisce fasce orarie personalizzate per l'utilizzo di quelli grandi e modo e regole d'uso.

Alga giapponese La Nori, ricca di vitamine, sali minerali e omega 3, in patria non si usa solo in cucina ma si sgranocchia come una carota, ed è almeno altrettanto salutare.

Fonti: Dolce Salato, Focus, Il Venerdì, Gambero Rosso, Courier International.

In dispensa

Una scelta di nuovi prodotti di grandi e piccole aziende alimentari, distribuiti in supermercati e negozi specializzati. Ogni prodotto è stato provato dalla redazione

Il benessere si tinge di nero
Carota nera e Ribes nero di Zuegg: un succo dal gusto fresco, ricco di proprietà benefiche per pelle, occhi e capelli. Gli antociani rinforzano i capillari, i polifenoli, le vitamine A e C e il betacarotene contrastano i radicali liberi. In bottigliette di vetro, 6x125 ml.

Qualità e sostenibilità
Il caffè ¡Tierra! Intenso della linea A Modo Mio di Lavazza è una miscela di diversi caffè Arabica, tutti provenienti da coltivazioni sostenibili in aziende certificate Rainforest Alliance. Nella tazzina è corposo, aromatico con note di cioccolato.

Per un momento di dolcezza
Caramello morbido ricoperto da uno strato di cioccolato al latte e con una farcitura al gusto di nocciola. Sono le nuove Milka Toffee, caramelle dal cuore tenero. Anche nel gusto Classic farcite al cioccolato.

Fondente con un "pizzico" in più
Nasce Lindt Excellence Fior di Sale: cioccolato fondente al 47% con l'aggiunta di un pizzico di sale marino, una combinazione di sapori in perfetta armonia. In tavolette sottili da 100 g.

Facile, rapido, in forno
Fritto croccante e dorato senza odori? Si può fare, in forno invece che in padella, con le Bontà in Forno di Star Impanatura pronta per filetti di pesce oppure per cotoletta. Una busta è sufficiente per 400 g di pesce o di carne.

Cremoso o croccante?
Con Grand Frutta di Melinda non bisogna scegliere: abbinata ai vasetti da 125 g di purea di frutta c'è una vaschetta con 10 g di cubetti di mela essiccata ricoperta di cioccolato bianco aromatizzato alla frutta. In sei gusti: mela, mela-banana, mela-ciliegia, mela-frutti di bosco, mela-pesca e mela-fragola.

Il gusto è un diritto
Questo è il motto di Garofalo, che affronta la sfida del senza glutine con una nuova linea di pasta: non solo per chi soffre di celiachia, ma come opportunità culinaria per tutti. Il segreto è nell'equilibrio degli ingredienti: mais, riso e quinoa.

foto Riccardo Lettieri

DOLCE STIL NUOVO PER BISCOTTI

Marcato presenta la nuova versione della macchina Biscuits che permette di fare biscotti direttamente sulla teglia da forno, in tante forme realizzabili con ben 20 trafile. Il nuovo design ha una linea più arrotondata ed ergonomica e una nuova colorazione rame, che si aggiunge a quelle silver, nero, rosso, blu, verde e rosa di gamma. Marcato ha inoltre raddoppiato la durata della garanzia portandola a 10 anni.
www.marcato.net

LA FORZA DELLA PAGLIA

Foxy Cartapaglia è uno speciale asciugatutto realizzato con una tecnologia che, con l'aggiunta di pura cellulosa di paglia, gli garantisce superiori resistenza e assorbenza. Insostituibile in cucina, Foxy Cartapaglia

è insuperabile con i fritti, ai quali assicura un'asciugatura perfetta e un valido effetto anti sbriciolo. Tutti i test effettuati da laboratori indipendenti certificati dal ministero della Sanità confermano la sua idoneità al contatto con gli alimenti.
www.foxy.it

L'IPAD DI GIRELLA

Vinci un iPad personalizzato Girella con il concorso che durerà fino al 15 agosto. Basta raccogliere i 3 codici di gioco che si trovano sul retro dell'album o insieme alle figurine in omaggio in ogni confezione di Girella. Bisogna poi registrarsi al nuovo sito www.girella.it (da cui si possono anche scaricare divertenti giochi) e inserire i codici. Si scoprirà subito se si è i fortunati vincitori di uno dei tablet Apple in palio, personalizzabili con una cover a scelta tra 3 modelli e dotati di app dedicate e sfondi scaricabili a tema Girella.
www.girella.it

WOW... WHOOPIES!!!

Per i golosi di Whoopies, i deliziosi dolcetti formati da due morbidi biscotti uniti da un ripieno cremoso, Silikomart ha creato uno stampo perfetto: il Tappetino rosa shocking con 12 cavità di 70 mm di diametro. Realizzato in Italia con silicone alimentare al 100%, il tappetino misura 415x300x4 h mm e resiste a temperature da -60 a +230 °C. È venduto in kit con 24 sac-à-poche usa e getta, a 14,50 euro. **www.silikomart.com**

ASSAGGI DI QUALITÀ

Con l'obiettivo di continuare a informare e sensibilizzare il pubblico sul significato dei marchi europei di qualità Igp e Doc, fino ad aprile i clienti di alcune importanti catene della grande distribuzione all'interno dei punti vendita saranno coinvolti nella degustazione della Mela Alto Adige Igp e dello Speck Alto Adige Igp. Info su **www.suedtiroler-originale.info**

MITI ITALIANI

Quale formato di pasta preferite?

Nel ricchissimo e variegato mare di pasta che si produce in Italia spesso c'è davvero l'imbarazzo della scelta. Secondo il nostro chef Zago, invece, la domanda è banale se non addirittura retorica... "Perché secondo me gli italiani dicono spaghetti; seguono a molta distanza le pennette (le mie odiate), i fusilli, che, nonostante tutti i difetti (le elicoidali saranno sempre dure al centro e stracotte all'esterno), mi piacciono; qualcuno dirà persino le incomprensibili farfalle". Gli spaghetti sono perfetti! La pasta è lunga e liscia (nel senso che non è rigata), seppure ruvida. Di ottimo grano duro italiano, trafila in bronzo e lenta essiccazione. Si condiscono poco, perché la protagonista è la pasta e non la salsa. Poi mi piacciono i rigatoni, forti e consistenti, e gli gnocchetti sardi, piccoli, duri e ruvidi (gli gnocchetti, non i sardi). P.S. Vivo in Sardegna...

GNOCCHETTI SARDI ALLA CAMPIDANESE

Dosi per: 4 persone
Tempo: 30 minuti

Ingredienti: 400 g di gnocchetti sardi
200 ml di salsa di pomodoro
100 g di salsiccia fresca
60 g di pecorino grattugiato
mezzo spicchio di aglio
zafferano di San Gavino
basilico - peperoncino
olio extravergine di oliva - sale

Procedimento
Rosolate a fuoco medio la salsiccia sbriciolata con poco olio extravergine di oliva; profumate con poco aglio e peperoncino e unite la salsa di pomodoro. Bollite per due minuti e profumate con lo zafferano di San Gavino e qualche foglia spezzettata di basilico. Cuocete gli gnocchetti al dente in abbondante acqua bollente salata; scolate e condite con la salsa ben calda. Completate con il pecorino grattugiato e servite.

Secondo me gli italiani preferiscono gli spaghetti! E anche io, insieme ai rigatoni e agli gnocchetti sardi, piccoli, duri e ruvidi.

QUALE FORMATO DI PASTA PREFERITE?

Veruska Fettuccine...
Luca Rigatoni o mezze maniche
Nicoletta In assoluto i fusilli lunghi e poi i radiatori :-)
Manuelina Trenette o linguine
Paola Ziti e mezzi ziti
Clara Penne rigate forever!
Rosa I cavatelli, ma fatti in casa
Pat Confesso di avere una passione per le farfalle... che sia per l'immagine bucolica che evocano? :-)
Helena Pasta corta: le trofie liguri
Alessandra Spaghetti, spaghetti, spaghetti!
Gusto Le ruote pazze di Benedetto Cavalieri e le lorighittas sarde
Ljdia Farfalle e spaghetti alla chitarra please! *-*
Ilaria Io decido il formato di pasta in base al sugo... :-)
Carmen Pennone e bucatini

@Cicionechef
Pasta corta, le mezze penne vincono per me! ;)
@Daniele
Trofie e paccheri
@Errico
Io adoro i paccheri del Pastificio Giovanni Perna di Loreto
@Cucinandosenza...
Noi andiamo pazzi x le linguine!

La Cucina Italiana

Direttore responsabile
Paolo Paci - ppaci@lacucinaitaliana.it
Ufficio centrale
Emma Costa (caposervizio attualità) - ecosta@lacucinaitaliana.it
Maria Vittoria Dalla Cia (caposervizio gastronomia)
vdallacia@lacucinaitaliana.it
Redazione
Laura Forti - lauraforti@lacucinaitaliana.it
Angela Odone - aodone@lacucinaitaliana.it
Ufficio grafico
Rita Orlandi (responsabile) - rorlandi@lacucinaitaliana.it
Sara Di Molfetta - sdimolfetta@lacucinaitaliana.it
Photo Editor
Elena Villa - evilla@lacucinaitaliana.it
Cucina sperimentale
Joëlle Néderlants - jnederlants@lacucinaitaliana.it
Chef: Sergio Barzetti, Davide Novati, Walter Pedrazzi (consulenza gastronomica), Alessandro Procopio, Raffaele Rignanese, Fabio Zago
Segreteria di redazione - cucina@lacucinaitaliana.it
Claudia Bertolotti - cbertolotti@lacucinaitaliana.it

Progetto creativo
SM Associati - www.sm-work.com

Hanno collaborato
Yoel Abarbanel, Raimund Brunner, Luigi Caricato, Elena Cassin, Moreno Cedroni, Sergio Colantuoni, Barbara Collini, Giorgio Donegani, Alice Dutto, Fabrizia Fedele, Fabio Iacovone, Karin Kellner/2DM, Sanna Mander/Pekka, Cristina Mercaldo, Marzia Nicolini, Davide Oldani, Lorenzo Orlandi, Cristina Poretti, Beatrice Prada (styling ricettario e rubriche), Massimiliano Rella, Monica Rossi, Marco Santini, Giulia Stok, Studio Diwa (revisione testi), Stefano Tettamanti, Cristina Turati, Giuseppe Vaccarini (abbinamenti vino/acqua/ricette), Valentina Vercelli
Per le foto
Guido Barbagelata, Michele Bella, Corbis, Christian Creutz, Ddp Images, Laura Faggin, Sonia Fedrizzi, Istockphoto, Riccardo Lettieri, Olycom, Beatrice Prada, Ludovica Sagramoso Sacchetti, Marco Santini, Vincent Thibert, Petrina Tinslay, Monica Vinella

Corporate Publisher
Roberta Carenzi
Brand Director
Anna Prandoni
Consulenza editoriale
Paola Ricas
Product Manager
Giovanna Resta Pallavicino

N. 2 - Febbraio 2013
Rivista mensile - Anno 84°

IN COPERTINA
Foto di Beatrice Prada
Ricetta di Alessandro Procopio

La Cucina Italiana

P.zza Aspromonte 15 - 20131 Milano
Direzione e redazione: tel. 02 70642.1 - fax 02 70638544
e-mail: cucina@lacucinaitaliana.it - website: www.lacucinaitaliana.it

ABBONAMENTI
Italia: € 37,00 (+ € 1,90 come contributo per spese di spedizione) annuale
Estero: via superficie € 88,00 annuale - via aerea € 130,00 annuale
MODALITÀ DI ABBONAMENTO
Tramite Internet all'indirizzo: www.abbonamenti.it, via fax allo 030 3198202.
Il pagamento può essere effettuato con c/c postale n. 77003101 intestato a: Press-Di Distribuzione Stampa e Multimedia Srl Abbonamenti, con carte di credito American Express, CartaSi, Diners, Visa.
L'abbonamento decorre dopo due mesi dalla data di sottoscrizione.

SERVIZIO INFORMAZIONI E SEGRETERIA ABBONATI
Da lunedì a venerdì dalle 9.00 alle 19.00, per l'Italia tel. 199.111.999 (0,12 euro + IVA al minuto senza scatto alla risposta; per i cellulari il costo varia in funzione dell'operatore), per l'estero +39 041 5099049; fax 030 3198202, e-mail: abbonamenti@mondadori.it
Titolare trattamento dati D. Lgs. 196/2003:
La Cucina Italiana s.r.l. - p.zza Aspromonte 15, 20131 Milano.
Responsabile trattamento dati abbonamenti: Press-Di Srl
Ufficio privacy, via Cassanese 224, 20090 Segrate (Milano).

SERVIZIO ARRETRATI E CUSTODIE
Per informazioni: tel. 02 84402232 (dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 14.00);
e-mail: arretrati.quadratum@sofiasrl.com
o acquisto diretto sul sito www.sofiasrl.com
Copia arretrata € 12 incluse le spese di spedizione;
custodia per 12 numeri € 14,90 incluse le spese di spedizione.

Concessionaria esclusiva per la pubblicità
HEARST MAGAZINES ITALIA S.P.A.
Direzione Generale Advertising Italia
via R. Bracco 6, 20159 Milano,
tel. 02 6619.1, fax 02 66192608, e-mail: dirpubb@hearst.it
Filiali
Lazio e Sardegna: Hearst Magazines Italia SpA, via Terenzio 35, 00193 Roma, tel. 06 688998.1, fax 06 68899824 - **Toscana e Umbria:** Hearst Magazine Italia SpA, via Del Romito 3, 50134 Firenze, tel. 055 46006.11, fax 055 4600629 - **Emilia province di Bologna, Piacenza, Parma, Reggio Emilia, Modena, Ferrara:** Hearst Magazines Italia SpA, via Goito 8, 40126 Bologna tel. 051 29631.11, fax 051 2963130 - **Piemonte e Valle d'Aosta:** Adv Spazio Erre srl, c.so Giovanni Lanza 105, 10133 Torino, tel. 011 6600.100, fax 011 6602875 - **Liguria:** Adv Spazio Erre srl, via Cesarea 2/25, 16121 Genova, tel. 010 564354, 561883, fax 010 5531860 - **Triveneto e Mantova:** Nicola Sartori, via Casette 2, 37024 Santa Maria di Negrar (VR), tel. 0456020597, fax 045 602965; strada Battaglia 71/C, 35020 Albignasego (PD), tel. 049 8172876, fax 049 8172879 - **Romagna province di Ravenna, Forlì-Cesena, Rimini e Repubblica San Marino, Marche, Abruzzo, Molise:** Adv srl, via Onesto Scavino 10, 47891 Rovereta di Falciano (RSM), tel. 0549 908161, fax 0549 905994, segreteria@advsrl.eu - **Campania e Calabria:** Valentina Paparo, via Onofrio Fragnito 54, 80131 Napoli, tel. e fax 081 5456386 - **Puglia e Basilicata:** G.S.P S.a.S, via A. Giovanni 7, 70124 Bari, tel. 080 5045399, fax 080 5045401, 5041691 - **Sicilia:** Luigi Aco, via Rocca Pirciata 15 Makari, 91010 San Vito Lo Capo (TP), tel. 336 549451, tel. e fax 0923 975368, luigi.aco@libero.it

Fotolito: Bencetti Prepress, piazza Gerusalemme 14, Milano.
Stampa: Rotolito Lombarda, Cernusco sul Naviglio.
Distribuzione per l'Italia: Messaggerie Periodici Me.Pe. SpA, via E. Bugatti 15, 20142 Milano. **Distribuzione estero:** Sole Agent for Distribution Abroad A.I.E - Agenzia Italiana di Esportazione SpA, via Manzoni 12, 20089 Rozzano (Milano), tel. 02 5753911, fax 02 57512606, www.aie-mag.com
Registrazione del Tribunale di Milano n. 2380 del 15-6-1951.

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali

Richiesto per il 2013 Accertamento Diffusione Stampa

Indirizzi

Ringraziamo le aziende che hanno collaborato alla realizzazione dei nostri servizi. Per avere maggiori informazioni sulle aziende e i prodotti utilizzati nelle fotografie: www.lacucinaitaliana.it/partner

100FA
www.100fa.it

Abert
Tel. 0306853611
www.abert.it

Al mercatino tra noi e voi
www.almercatino tranoievoi.com

Alessi
Tel. 0323868611
www.alessi.com

Bormioli Rocco
Tel. 05245111
www.bormioli rocco.com

C&C Milano
www.cec-milano.com

Ceramiche Nicola Fasano
Tel. 0995661037
www.fasanocnf.it

CHS Group
www.chsonline.it

Coin Casa
www.coincasa.it

Coltellerie Berti
Tel. 0558469903
www.coltellerieberti.it

Costanza Algranti
www.costanza algranti.it

Cristallerie Livellara
Tel. 0239322741
www.livellara.com

Domenico Mori
www.domenico mori.com

Easy Life Design
www.easylifedesign.it

Emile Henry
www.emilehenry.com

GIOVElab
www.giovelab.it

I FIORI di Franca Zodo
Tel. 028357514
www.francafiori dicarta.it

Iittala distr. Finn Form
www.iittala.com

Ikea
www.ikea.com

Italesse
Tel. 040363984
www.italesse.it

Johanna Gullichsen
www.johanna gullichsen.com

knIndustrie
www.knindustrie.com

la Piacentina
www.piacentina.it

la Rinascente
www.rinascente.it

Laguiole
www.laguiole.com

Mauro Bolognesi
Tel. 028376028
www.mauro bolognesi.com

Maxwell & Williams distr. Cristallerie Livellara
Tel. 0239322741
www.livellara.com

Opinel
www.opinel.com

Promemoria
www.promemoria.com

Raponi
www.tessutiraponi.it

Riess
www.riess.at

Rosenthal Studio - Line distr. Sambonet
Tel. 0321879711
www.rosenthal.de

Sambonet Paderno Industrie
Tel. 0321879711
www.sambonet.it

Seletti
Tel. 037588561
www.seletti.com

Studiopatró
www.studiopatro.com

Tablecloths
www.tablecloths.it

Tescoma
www.tescoma.com

Tessilarte/Masters of Linen
Tel. 0266103838
www.centrolino italiano.it

Thomas distr. Sambonet
Tel. 0321879711
www.rosenthal.de

ERRATA CORRIGE
Sul numero di gennaio. La ricetta "minestra d'orzo con zucca e speck", pubblicata a pag. 34, contrariamente a quanto indicato, contiene glutine. Ce ne scusiamo con i lettori.
La tortiera e il piatto blu alle pagg. 53 e 56 sono di Emile Henry.

LA CUCINA ITALIANA

Non perdete il numero di
marzo
in edicola dal 28 febbraio

Fantasie al cioccolato

6 golosissime ricette per il dessert o una dolce merenda. A partire da una tavoletta

Buona Pasqua!
PREPARIAMOCI AL PRANZO PIÙ RICCO DELLA PRIMAVERA

Puglia, la regione più saporita

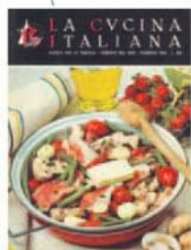
In viaggio tra vigne, uliveti e paesaggi delle Murge

La rivoluzione dell'omino coi baffi

MOKA EXPRESS
l'unica caffettiera
di gran marca
l'unica caffettiera
prodotta da
BIALETTI
l'unica dove ci sono io:
"L'OMINO CON I BAFFI"

....sembra facile

Per ottenere sempre il miglior caffè tenete in casa più di una caffettiera MOKA EXPRESS, nei formati più adatti da tazze 1/2/3/6 9 12

se amate il buon caffè
lo amerete di più con la
MOKA EXPRESS

Il numero di febbraio 1963 riporta in copertina una casseruola di maiale ai funghi, ancora da cuocere. All'interno, consigli su come trasformare il soffitto di casa in un prato fiorito e come lavare il pollo con... il sapone. Per ascoltare pillole audio dai numeri storici de *La Cucina Italiana*: www.lacucina italiana.it/potcast

"*Seeembra facile*", diceva l'omino coi baffi, con l'indice puntato verso l'alto. Poi partiva il jingle pubblicitario, *pro-dotto-Bia-letti*, su quattro note che tutti potevano canticchiare, e nelle case italiane si spandeva l'intenso profumo del caffè espresso. Pochi oggetti come la Moka, inventata nel 1933 da Alfonso Bialetti in un design déco che non è mai cambiato, hanno rivoluzionato il costume in cucina. Prima di questa geniale macchinetta di alluminio, il caffè si faceva con la caffettiera napoletana, ed era tutt'altra cosa. Al successo contribuì il nuovo gusto, di vero espresso, ma soprattutto il personaggio baffuto, inventato negli anni '50 da Paul Campani. Che diceva *Seeembra facile*...

DAL MARE ALLA TAVOLA

Le Irresistibili Specialità
della Grande Tradizione Marinara Siciliana

L'ISOLA D'ORO SRL

www.lisoladoro.it

M. Antonelli - Paolo Candelari (PR) 2012